

7月 週替わりレッスン

月曜			
1日	8日	22日	29日
19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧	20:10-21:10 シェイプキック &ミット 捧	19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧	女性専用!!
20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧		20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	20:10-21:10 HOT 筋膜リリース &フェイスヨガ 捧
2Fスタジオで行います			

火曜			
2日	9日	16日	23日
11:15-12:00 めぐりヨガ 山本 春花	11:15-12:00 TRX® <ロコモ予防> 捧	11:15-12:00 めぐりヨガ 山本 春花	11:15-12:00 TRX® <ロコモ予防> 捧
19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星	19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星
20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスベンション™ 星	20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスベンション™ 星

木曜			
4日	11日	18日	25日
19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT ベーシックヨガ 小澤
20:30-21:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT デトックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT デトックスヨガ 小澤

日曜		
7日	21日	28日
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星		10:15-11:00 シルクサスベンション™ 星
11:15-12:15 クラシックバレエ 星		11:15-12:15 クラシックバレエ 星
12:15-12:45 ポアント(トゥシューズクラス) 星		12:15-12:45 ポアント(トゥシューズクラス) 星
フロントお手続き		
×	○	×