

8月 週替わりレッスン

月曜			
5日	12日	19日	26日
19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧	休館日	19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧	女性専用!! 20:10-21:10 HOT 筋膜リリース &フェイスヨガ 捧
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	2Fスタジオで行います

火曜			
6日	13日	20日	27日
11:15-12:00 めぐりヨガ 山本 春花	休館日	11:15-12:00 TRX®ロコモ予防 捧	11:15-12:00 めぐりヨガ 山本 春花
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
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

水曜			
7日	14日	21日	28日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	休館日	20:00-21:00 シェイプキック &ミット 捧	休講
20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧		1Fスタジオで行います	

木曜				
1日	8日	15日	22日	29日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT フローヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤	休館日	女性専用!! 19:30-20:15 HOT フローヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤
20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT フローヨガ 小澤		20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT フローヨガ 小澤

日曜			
4日	11日	18日	25日
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	休館日	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 (トウシューズクラス) 星		12:15-12:45 ポアント (トウシューズクラス) 星	
フロントお手続き			
×	-	×	○