

11月 週替わりレッスン

月曜			
4日	11日	18日	25日
休館日			
	19:30-20:15 格闘技サーキット 捧	19:30-20:00 格闘技サーキット 捧	
		20:15-21:00 TRX®<体幹> 捧	20:10-20:40 BIG3 捧 20:50-21:10 HIIT サーキット 捧

火曜				
5日	12日	19日	26日	
休講				
		10:15-11:00 はじめてのヨガ 理沙	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	
		11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙	11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙	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 シルクサスペンション™ 星	20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスペンション™ 星	

水曜			
6日	13日	20日	27日
女性専用!!		女性専用!!	休講
19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	女性専用!! 20:10-21:10 HOT 筋膜リリース &フェイスヨガ 捧	19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	
20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧		20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧	

木曜			
7日	14日	21日	28日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!
19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨ ガ 小澤	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨ ガ 小澤	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 ビギナーズフローヨ ガ 小澤	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨ ガ 小澤

日曜			
3日	10日	17日	24日
休館日	10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	10:15-11:00 シルクサスペンション™ 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 (トシューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トシューズクラス) 星	
フロントお手続き			
-	×	×	○