

# 5月 週替わりレッスン

月曜			
13日	20日	27日	
	19:30-20:15 シェイプキック &ミット 捧		
20:15-21:00 バンジーフィットネス® 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	20:15-21:00 バンジーフィットネス® 捧	

火曜			
7日	14日	21日	28日
10:15-11:00 めぐりヨガ 山本 春花	10:15-11:00 めぐりヨガ 山本 春花	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	10:15-11:00 めぐりヨガ 山本 春花
		11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙	
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

木曜			
9日	16日	23日	30日
12:00-12:45 シルクサスペンション™ 星	12:00-12:45 HIIT サーキット 星	12:00-12:45 シルクサスペンション™ 星	12:00-12:45 ストレッチーズ® 星

日曜		
12日	19日	26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		
×	×	○