

2月 週替わりレッスン

月曜

3日	10日	17日	24日
			休館日
19:45-20:15 シェイプキック 捧	19:45-20:15 シェイプキック 捧	20:15-21:00 TRX® 対脂肪燃焼サーキット 捧	
20:30-21:00 HIITサーキット 捧	20:30-21:00 HIITサーキット 捧		

火曜

4日	11日	18日	25日
	休館日		
10:15-11:00 朝のヨガ 理沙		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	
11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 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
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

5日	12日	19日	26日
女性専用!!	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	19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 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	20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧	

木曜

6日	13日	20日	27日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!
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

金曜

7日	14日	21日	28日
19:30-20:00 下半身シェイプ 田村		19:30-20:00 下半身シェイプ 田村	
	20:15-21:00 TRX® 対脂肪燃焼サーキット 捧	20:10-20:40 HIITサーキット 田村	20:15-21:00 TRX® 対脂肪燃焼サーキット 捧
20:10-20:40 HIITサーキット 田村			

日曜

2日	9日	16日	23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	休館日
	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 (トッシュューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トッシュューズクラス) 星	
フロントお手続き			
○	×	×	-

※ 下半身シェイプは

脚全体 (特に後ろ側のハムストリングや臀部) の引き締めを集中的に行います!!