

12月 週替わりレッスン

月曜				
2日	9日	16日	23日	30日
19:30-20:15 格闘技サーキット 捧		19:45-20:15 キックシェイブ 捧	20:00-20:30 BIG3 捧	休館日
	20:00-20:30 BIG3 捧		20:00-20:30 BIG3 捧	
20:30-21:00 BIG3 捧	20:40-21:00 HIITサーキット 捧	20:30-21:00 格闘技サーキット 捧	20:40-21:00 HIITサーキット 捧	
※サーキットのみ				

火曜				
3日	10日	17日	24日	31日
10:15-11:00 朝のヨガ 理沙		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙		休館日
11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙	11:15-12:00 TRX®ロコモ予防 捧	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			
4日	11日	18日	25日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	女性専用!! 20:00-21:00 HOT 筋膜リリース & フェイスヨガ 捧	女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	休講
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			
5日	12日	19日	26日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT ビギナーズヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT ビギナーズヨガ 小澤
20:30-21:15 HOT ビギナーズヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ビギナーズヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤

日曜				
1日	8日	15日	22日	29日
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	休館日	10:15-11:00 シルクサスペンション™ 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		
フロント手続き				
×	-	×	○	-