

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

火曜			
3日	10日	17日	24日
10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙		休講
11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙	11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙	11:15-12:00 TRX <sup>®</sup> ロコモ予防 捧	
19:30-20:00 ストレッチーズ <sup>®</sup> 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 <sup>®</sup> 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 <sup>™</sup> 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 <sup>™</sup> 星

水曜			
4日	11日	18日	25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	19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	20:00-21:00 シェイプキック &ミット 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	1Fスタジオで行います	

木曜			
5日	12日	19日	26日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!
19:30-20:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT ビギナーズヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	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 <sup>®</sup> 星		休館日	休館日	10:15-11:00 シルクサスベンション <sup>™</sup> 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				
×	○	-	-	×