

3月 週替わりレッスン

月曜

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

火曜

4日	11日	18日	25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 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙	11:15-12:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧
19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	休講	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 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスペンション™ 星

水曜

5日	12日	19日	26日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 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	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!! 19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	祝日 休館日	女性専用!! 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 デトックスヨガ 小澤

金曜

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

日曜

2日	9日	16日	23日	30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	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	
フロントお手続き				
-	×	○	×	-