

4月 週替わりレッスン

月曜			
7日	14日	21日	28日
20:15-21:00 機能改善ストレッチ 捧	20:15-21:00 格闘技サーキット 捧	20:15-21:00 機能改善ストレッチ 捧	20:15-21:00 格闘技サーキット 捧

火曜				
1日	8日	15日	22日	29日
休講	休講	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 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	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				
2日	9日	16日	23日	30日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	休講	休館日
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			
3日	10日	17日	24日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!
19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤
20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤

金曜			
4日	11日	18日	25日
20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 田村

日曜			
6日	13日	20日	27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	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			
X	X	O	-