8月 週替わりレッスン

B	月	火	水	木	金	土
					1	2
					20:15-21:00 TRXR 体脂肪燃焼サーキット 捧	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	19:30-20:10 格闘技クラス (フォーム指導ミット打ち他) 捧 20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙 11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙 19:30-20:00 ストレッチーズ® 星 20:10-20:50 HIIT サーキット 星	1Fで行います 19:30-20:10 TRX® 体脂肪燃焼(やさしめ) 捧 20:15-21:00 機能改善ストレッチ	1Fで行います 19:30-20:15 アンチェイジングヨガ 小澤 20:30-21:15 ペーシックヨガ 小澤	20:15-21:00 格闘技サーキット 捧	
10	11	12	13	14	15	16
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星 11:15-12:15 クラシックパレエ 星 12:15-12:45 ポアント®シウェスクラスト	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日

1 1						
17	18	19	20	21	22	23
	10	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙 11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙		21		20
休館日			4 F-54-1 1 + +	4 F-5(=1)++		
			1Fで行います	1Fで行います		
		19:30-20:30 クラシックバレエ <初級>	19:30-20:10 機能改善ストレッチ 捧	19:30-20:15 アンチエイジングヨガ 小澤		
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 田村	星	20:15-21:00 バランスボール		20:15-21:00 HIITサーキット 捧	
			エクササイズ 捧	20:30-21:15		
			14	ベーシックヨガ 小澤		
24	25	26	27	28	29	30
		11:30-12:00 機能改善エクササイズ 捧				
休館日			1Fで行います	2F 女性専用		
		19:30-20:00 ストレッチーズ® 星 20:10-20:50	19:30-20:10 バランスボール エクササイズ 捧	19:30-20:15 HOTベーシックヨガ 小澤		
	20:15-21:00 TRX®	HIIT サーキット 星	20:15-21:00 機能改善ストレッチ	00:20 01:45	20:15-21:00 格闘技サーキット	
	体脂肪燃焼サーキット 田村		捧	20:30-21:15 HOTアンチエイジングヨガ 小澤	捧	

10:15-11:00 シルクサスペンション™ 星

11:15-12:15 クラシックバレエ 星

12:15-12:45 ポアント (トゥウューズクラス) 星