

8月 週替わりレッスン

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休館日		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙				
		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙				
			1Fで行います	1Fで行います		
	19:30-20:10 格闘技クラス (フォーム指導、ミット打ち他) 捧	19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:10 TRX® 体脂肪燃焼(やさしめ) 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 捧	20:10-20:50 HIIT サーキット 星	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	
				20:30-21:15 ベーシックヨガ 小澤		
10	11	12	13	14	15	16
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
11:15-12:15 クラシックバレエ 星						
12:15-12:45 ボアント (トウシューズクラス) 星						

17	18	19	20	21	22	23
休館日		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙				
		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙				
			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＞ 星	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		20:15-21:00 バランスボール エクササイズ 捧		20:15-21:00 HIITサーキット 捧	
24	25	26	27	28	29	30
休館日		11:30-12:00 機能改善エクササイズ 捧				
			1Fで行います	2F 女性専用		
		19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	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® 体脂肪燃焼サーキット 田村	20:10-20:50 HIIT サーキット 星	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	
				20:30-21:15 HOTアンチエイジングヨガ 小澤		
31						
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 ボアント (トランスダンスクラス) 星						