

5月 週替わりレッスン

月曜

5日	12日	19日	26日
休館日			
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 田村	20:15-21:00 機能改善ストレッチ 捧	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 田村

火曜

6日	13日	20日	27日
休館日			休講
	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 ZUMBA GOLD® 理沙	
			19:30-20:30 クラシックバレエ <初級> 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	
	20:10-20:50 シルクサスベンション™ 星	20:10-20:50 HIIT サーキット 星	

水曜

7日	14日	21日	28日
女性専用!!	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	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

8日	15日	22日	29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 ベーシックヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT 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 アンチエイジングヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT アンチエイジングヨガ 小澤

金曜

9日	16日	23日	30日
20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 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	20:15-21:00 格闘技サーキット 捧

日曜

4日	11日	18日	25日
休館日	10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	10:15-11:00 シルクサスベンション™ 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 (トウシューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トウシューズクラス) 星	
フロントお手続き			
-			-