

9月 週替わりレッスン

日	月	火	水	木	金	土				
	1	2	3	4	5	6				
		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙								
		11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙								
		19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星					19:30-20:10 バランスボール エクササイズ 捧	19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤		
		20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧					20:10-20:50 シルクサスペンション® 星	20:15-21:00 機能改善ストレッチ 捧	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:15-21:00 HIITサーキット 捧
7	8	9	10	11	12	13				
10:15-11:00 ストレッチーズ® 星		11:30-12:00 機能改善エクササイズ 捧	休講	2F 女性専用	19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤				
11:15-12:15 クラシックバレエ 星		20:10-20:50 HIIT サーキット 星			20:30-21:15 HOT デトックスヨガ 小澤	20:15-21:00 機能改善ストレッチ 捧				
12:15-12:45 ポアント <small>(トキシューズクラス)</small> 星		20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧								
14	15	16	17	18	19	20				
休館日	休館日	10:15-11:00 朝のヨガ 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					19:30-20:10 やさしいシェイプキック & ミット 捧	19:30-20:15 HOT デトックスヨガ 小澤		
							20:15-21:00 バランスボール エクササイズ 捧	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:15-21:00 HIITサーキット 捧	

21	22	23	24	25	26	27
休館日		休館日				
			1Fで行います	2F 女性専用		
	20:15-21:00 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧		19:30-20:10 バランスボール エクササイズ 捧	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤	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	20:30-21:15 HOT デトックスヨガ 小澤		
28	29	30				
10:15-11:00 シルクサスペンション™ 星		休講				
11:15-12:15 クラシックバレエ 星						
12:15-12:45 ポアント <small>(キッズクラス)</small> 星			19:30-20:00 ストレッチーズ® 星			
	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			