

3月 週替わりレッスン

| 月曜 | | |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 6日 | 13日,27日 | 20日 |
| 20:15-21:00 全身シェイプ&キック 捧 | 20:15-21:00 ZUMBA® 理沙 | 20:15-21:00 TRX®体脂肪燃焼 捧 |
| | | |

| 火曜 | |
|---------------------------------|--|
| 7日,28日 | 14日 |
| 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 シルクサスペンション™ 星 | 20:10-20:50 シルクサスペンション™ エアリアル 星 |
| | |

| 水曜 | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1日,15日 | 8日,22日 |
| 12:00-12:45 バンジーフィットネス® 捧 | 12:00-12:45 TRX®体脂肪燃焼 捧 |
| | |

| 金曜 | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| 3日,17日 | 10日,24日 |
| 19:30-20:15 バンジーフィットネス® 捧 | 19:30-20:15 全身シェイプ&キック 捧 |
| | |

| 土曜 | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 11日,25日 | 4日,18日 |
| 12:30-13:15 TRX®体脂肪燃焼 捧 | 12:30-13:15 ZUMBA GOLD® 理沙 |
| | |

| 日曜 | | |
|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| 5日 | 12日 | 26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 | 10:10-10:55 TRX®体脂肪燃焼 捧 |
| 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 | 11:00-11:45 機能改善ストレッチ 捧 |
| | | |
| フロントお手続き | | |
| × | ○ | × |
| | | |