

3月 週替わりレッスン

火曜	
5日,19日	12日,26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 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスペンション™ 星

金曜		
1日,8日	15日	22日
19:30-20:15 バンジーフィットネス® 捧	19:30-20:15 シェイプキック & ミット 捧	
20:25-21:10 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧	20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	20:10-21:10 TRX® 体脂肪燃焼サーキット 捧

日曜		
3日	10日	24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
	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 (トッシュューズクラス) 星	12:15-12:45 ポアント (トッシュューズクラス) 星
