

LESSON TIME SCHEDULE

	19日 MON	20日 TUE	21日 WED	22日 THU	23日 FRI	24日 SAT	25日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00							カラダ整う ピラティス 10:00~10:45(M)	10:00
15								15
30	TRX トライアル ↓ 10:30~11:00 (T)	水戸初上陸 ボードピラティス ★ 10:30~11:15 (K)	TRX トライアル ↓ 10:30~11:00 (T)	TRX トライアル ↓ 10:30~11:00 (T)	初めての ピラティス ↓ 10:30~11:15 (N)			30
45								45
11:00								11:00
15								15
30	TRX フローストレッチ 11:30~12:00 (T)		TRX オールワークアウト 11:30~12:00(T)	TRX オールワークアウト 11:30~12:00 (T)		水戸初上陸 ボードピラティス★ 11:00~11:45 (N)	水戸初上陸 ボードピラティス★ 11:15~12:00 (N)	30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30	水戸初上陸 ボードピラティス ★ 13:30~14:15 (N)	カラダ整う ピラティス 13:30~14:15(M)	デトックス エアリアルヨガ ★ 13:30~14:15 (M)	水戸初上陸 ボードピラティス ★ 13:30~14:15 (K)		TRX トライアル ↓ 13:00~13:30 (T)	TRX トライアル ↓ 13:30~14:00 (T)	30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								30
45								45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00	水戸初上陸 ボードピラティス ★ 19:00~19:45 (K)	TRX トライアル ↓ 19:00~19:30 (T)	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 19:00~19:30 (K)	水戸初上陸 ボードピラティス ★ 16:15~17:00(K)			デトックス エアリアルヨガ★ 16:30~17:15 (M)	30
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 20:15~20:45 (N)	TRX フローストレッチ 19:45~20:15 (T)						30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

・都合によりスケジュールは変更になる場合がございます。

祝日は特別スケジュールとなります。

↓...初心者向け
★...有料コンテンツ