8

8月1日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

							1日SUN
9:00							
15							
30							
45							
10:00							**水戸初上陸** **ボードピラティス★** 10：00〜10：45（NENE）
15							
30							
45							
11:00							
15							カラダ整う ピラティス １１:１５〜１２:００(M)
30							
45							
12:00							
15							
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00							
15							
30							TRXオールワークアウト 14：30〜15：00（KEI）
45							
15:00							
15							
30							魅惑BODY MAKE 美尻･美脚集中トレ 15：30〜16：00（NENE）
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00							**デトックス** **エアリアルヨガ★** 17：00〜17：45（M）
15							
30							
45							
18:00							
15							(M)MASAKO
30							(T)TSUKURU
45							(KEI)KEITA
19:00							(NENE)NENE
15							
30							
45							
20:00							
15							🔰…初心者向け
30							★…有料コンテンツ
45							
21:00							
15							
30							
45							
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。