

LESSON TIME SCHEDULE

	20日MON	21日TUE	22日WED	23日THU	24日FRI	25日SAT	26日SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00								13:00
15								15
30	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 13:30~14:00		TRX HIIT 14:00~14:30	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 13:30~14:00	TRXボディプラスト 14:15~14:45		STRONG NATION 13:30~14:00	30
14:00	身体スッキリストレッチ(FREE) 14:15~14:45	TRXトライアルL2↓(FREE) 14:30~15:00	マシンヨガ(FREE) 15:00~15:30	BODY MAKE (FREE) 14:15~14:45	身体スッキリストレッチ(FREE) 15:00~15:30	SPECIAL CLASS 南中ソーラン 14:15~14:45	TRXフローストレッチ 14:15~14:45	45
15:00		TRXフローストレッチ 15:20~15:50	エアリアル YOGA 16:00~16:45	TRXオールワークアウト★ 15:00~15:30		初めてのピラティス↓(FREE) 15:30~16:10		15:00
15				美ヤセストレッチ (FREE) 15:45~16:15				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	BODY MAKE (FREE) 18:30~19:00	身体スッキリストレッチ(FREE) 18:30~19:00	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 18:45~19:15	TRXトライアルL2↓(FREE) 18:30~19:00	マシンヨガ(FREE) 18:45~19:15			15
45			美ヤセストレッチ (FREE) 19:25~19:55	SPECIAL STRONG CLASS 19:15~19:45	猫背改善スパインコレクター 19:00~19:30	TRXボディプラスト 19:00~19:30		30
19:00	カラダ整う ピラティス 19:15~20:00	SPECIAL CLASS 南中ソーラン 19:30~20:00			TRXトライアルL2↓(FREE) 19:40~20:10	美ヤセストレッチ (FREE) 19:45~20:15		45
15	TRXボディプラスト 20:15~20:45	TRX HIIT 20:20~21:00	SPECIAL STRONG CLASS 20:15~20:45	身体スッキリストレッチ(FREE) 20:00~20:30				15
30					エアリアル YOGA 20:25~21:10			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
★…強度が高め
カラ…受け放題