

LESSON TIME SCHEDULE

	1日MON	2日TUE	3日WED	4日THU	5日FRI	6日SAT	7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	腰痛改善スパインコレクター 13:30~14:00							30
45								45
14:00								14:00
15	TRXトライアルL2 (FREE) 14:15~14:45							15
30		STYLE UP ピラティス (Lower Body) 14:30~15:00	TRX HIIT 14:15~14:45					30
45								45
15:00			TRXフローストレッチ 15:00~15:30					15:00
15								15
30		BODY MAKE (FREE) 15:20~15:50						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	マシンツアー (FREE) 19:00~19:30						30
45								45
19:00								19:00
15	カラダ整う ピラティス 19:15~20:00	ZUMBA 19:20~19:50						15
30								30
45								45
20:00								20:00
15	TRXボディブラスト 20:15~20:45	TRX HIIT 20:00~20:30						15
30								30
45								45
21:00		TRXフローストレッチ 20:40~21:10						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
カラー…受け放題