8

8月1日~7日

## ABLAZE BODY DESIGN

## LESSON TIME SCHEDULE

1 ⊟MON	2日TUE	3 日WED	4目THU	5日FRI	6 目SUT	7日SUN	
9:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 12:00					カラダ整う ピラティス 10:00〜10:45	BODY MAKE (FREE) 9:45~10:15 身体スッキリストレッチ(FREE) 10:30~11:00	9:00 15 30 45 10:00 15 30 45 11:00 15
15 30 腰痛改善スパインコレクター 45 13:30~14:00 14:00 15 TRXトライアルL2() (FREE) 30 14:15~14:45 45 15:00	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 14:30~15:00 BODY MAKE (FREE)	TRX HIIT 14:15~14:45  TRXフローストレッチ 15:00~15:30	<b>STRONG</b> 13:45~14:15 <b>美ヤセストレッチ</b> (FREE) 14:30~15:00	STYLE UP	猫背改善スパインコレクター 13:00~13:30 TRXトライアルL2() (FREE) 14:45~15:15	STRONG 13:30~14:00  TRXフローストレッチ 14:15~14:45  マシンツアー(FREE) 15:15~15:45	30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15:00
15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 BODY MAKE (FREE) 18:30 ~19:00	15:20~15:50 15:20~15:50		TRXトライアルL2() (FREE) 18:50~19:20	ピラティス (Upper Body) 15:30~16:00  STYLE UP ピラティス (Lower Body)	15:30~16:10  マシンツアー(FREE)  16:30~17:00		45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45
15 30 45 45 19:15~20:00 20:00 15 30 20:15~20:45 45 21:00 15 30 45 21:00 15 30 45 21:00 20:00	19:20~19:50  TRX HIIT 20:00~20:30  TRXフローストレッチ 20:40~21:10	<b>STRONG</b> 19:30~20:00 <b>美ヤセストレッチ</b> (FREE) 20:20~20:50	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 19:30~20:00 エアリアル YOGA 20:15~21:00	18: 45~19: 15  TRXオールワークアウト極 ★ 19: 25~19:55  猫背改善スパインコレクター 20: 10~20: 40	19:00~19:30 美ヤセストレッチ (FREE) 19:45~20:15	<b>♥</b> …初心者向け ★…強度が高め カラー…受け放題	15 30 45 20:00 15 30 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。