

LESSON TIME SCHEDULE

	22日MON	23日TUE	24日WED	25日THU	26日FRI	27日SAT	28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								30
45								45
14:00	TRXトライアルL2 (FREE) 14:15~14:45		身体スッキリストレッチ(FREE) 14:00~14:30	TRX HIIT 13:45~14:15		身体スッキリストレッチ(FREE) 9:30~10:00	BODY MAKE (FREE) 9:45~10:15	14:00
15								15
30								30
45	TRXフローストレッチ 15:00~15:30	BODY MAKE (FREE) 14:45~15:15	TRXボディブラスト 14:45~15:15	TRXフローストレッチ 14:30~15:00		TRXオールワークアウト 14:00~14:30		14:00
15:00								15:00
15								15
30		STYLE UP ピラティス (Upper Body) 15:30~16:00		マシンツアー(FREE) 15:30~16:00			STRONG NATION 13:30~14:00	15:00
45								15
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	マシンツアー(FREE) 18:30~19:00							30
45								45
19:00								19:00
15								15
30	TRXボディブラスト 19:30~20:00	ZUMBA 19:20~19:50	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 19:30~20:00	STRONG NATION 19:30~20:00		TRXボディブラスト 19:00~19:30		19:00
45								45
20:00	身体スッキリストレッチ (FREE) 20:15~20:45		猫背改善スパインコレクター 20:15~20:45	美ヤセストレッチ (FREE) 20:20~20:50		美ヤセストレッチ (FREE) 19:45~20:15		20:00
15								15
30								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
カラー…受け放題