5

5月23～29日

アブレイズ　ボディ　デザイン

ABLAZE BODY DESIGN

LESSON TIME SCHEDULE

	２３日MON	２４日TUE	２５日WED	２６日THU	２７日FRI	２８日SUT	２９日SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45							BODY MAKE（FREE）	45
10:00						カラダ整う ピラティス 10：00～10：45　(M)	9 :45～10:15（T）	10:00
15								15
30							NEW　TRX　HIIT 10：30～11：00（KO）	30
45								45
11:00								11:00
15							NEW身体スッキリストレッチ(FREE) 11：15～11：45（T）	15
30								30
45								45
12:00								12:00
15								15
30								30
45								45
13:00						猫背改善スパインコレクター 13：00～13：30（M）		13:00
15	エアリアル YOGA 13：15～14：00（M）							15
30			NEW身体スッキリストレッチ(FREE) 13：30～14：00（T）	NEWSTYLE UP ピラティス（Upper Body） 13：30～14：00（M）			STRONG NATION NEW13:30～14:00（KO）	30
45		NEWSTYLE UP ピラティス（Lower Body） 13：45～14：15（M）				BODY MAKE（FREE） 13:45～14：15（T）		45
14:00								14:00
15			TRXボディブラスト 14：15～14：45（KO）		ZUMBA NEW14：00～14：30（M）			15
30	TRXトライアルL2（FREE） 14:30～15：00（T）			TRXトライアルL2（FREE） 14：15～14：45（T）		TRXフローストレッチ 14：30～15：00 (KO)	TRXフローストレッチ 14：15～14：45 (T)	30
45		STRONG NATION NEW14:30～15:00（KO）	TRXフローストレッチ 15：00～15：30（T）		NEWTRX　HIIT 14：45～15：15（KO）			45
15:00				BODY MAKE（FREE） 15:00～15：30（T）				15:00
15								15
30								30
45		猫背改善スパインコレクター 15：15～15：45（M）			NEW美ヤセ ストレッチ（FREE） 15:30～16:00（KO）			45
16:00								16:00
15								15
30								30
45						初めてのピラティス（FREE） 16：45～17:25（M）		45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00				NEW身体スッキリストレッチ(FREE) 18：00～18:30（T）			(YU)YU	18:00
15							(M)MASAKO	15
30	BODY MAKE（FREE）		TRXトライアルL2（FREE） 18：45～19：15（T）				(T)TSUKURU	30
45	１８:３０～１９：００（T）						(KO)KOICHIRO	45
19:00				NEWSTYLE UP ピラティス（Lower Body） 18：40～19：10（M）	NEWSTYLE UP ピラティス（Upper Body） 18：45～19：15（M）	TRXボディブラスト 19：00～19：30（KO）		19:00
15	カラダ整う ピラティス 19：15～20：00（M）	ZUMBA NEW19:15～19:45（M）	STRONG NATION NEW19:30～20：00（KO）					15
30				TRXオールワークアウト極 ★ 19：20～19:50（YU）	TRXトライアルL2（FREE） 19：30～20：00（KO）	NEW美ヤセ ストレッチ（FREE） 19:45～20:15（KO）		30
45								45
20:00								20:00
15	TRXボディブラスト 20:15～20：45（T）	NEWTRX　HIIT 19：55～20：25（KO）	NEW美ヤセ ストレッチ（FREE） 20:20～20：50（KO）					15
30				エアリアル YOGA 20：15～21：00（M）	腰痛改善スパインコレクター 20：10～20：40（M）			30
45								45
21:00		TRXフローストレッチ 20：35～21：05（KO）						21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

（初心者向け
★…強度が高め
カラー…受け放題

・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。