



LESSON TIME SCHEDULE

	6日MON	7日TUE	8日WED	9日THU	10日FRI	11日SAT	12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	エアリアル YOGA 13:15~14:00 (M)		身体スッキリストレッチ (FREE) 13:30~14:00 (T)			TRXオールワークアウト 13:30~14:00 (T)		30
45								45
14:00								14:00
15								15
30	TRXトリアルL2 (FREE) 14:30~15:00 (T)		TRX HIIT 14:15~14:45 (KO)		STRONG NATION 13:45~14:15 (KO)	TRXボディプラスト 14:15~14:45 (T)	STRONG NATION 13:30~14:00 (KO)	30
45								45
15:00		STYLE UP ピラティス (Upper Body) 14:30~15:00 (M)	TRXフローストレッチ 15:00~15:30 (T)	美ヤセストレッチ (FREE) 14:30~15:00 (KO)		猫背改善スパインコレクター 14:15~14:45 (M)		15
15								15
30		BODY MAKE (FREE) 15:20~15:50 (KO)		マジンザデー (FREE) 15:30~16:00	身体スッキリストレッチ (FREE) 15:00~15:30 (T)	BODY MAKE (FREE) 15:00~15:30 (T)	TRXフローストレッチ 14:15~14:45 (T)	30
45								45
16:00								16:00
15								15
30		マジンザデー (FREE) 19:10~19:40				マジンザデー (FREE) 15:45~16:15		30
45								45
17:00						初めてのピラティス (FREE) 16:45~17:25 (M)		17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30	BODY MAKE (FREE) 18:30~19:00 (T)		TRXトリアルL2 (FREE) 18:45~19:15 (T)					30
45								45
19:00								19:00
15								15
30	カラダ整う ピラティス 19:15~20:00 (M)	ZUMBA NEW 19:20~19:50 (M)	STRONG NATION 19:30~20:00 (KO)	STYLE UP ピラティス (Upper Body) 18:45~19:15 (M)	STYLE UP ピラティス (Lower Body) 19:00~19:30 (M)	腰痛改善スパインコレクター 19:00~19:30 (M)		30
45								45
20:00								20:00
15								15
30	TRXボディプラスト 20:15~20:45 (T)	TRX HIIT 20:00~20:30 (KO)	美ヤセストレッチ (FREE) 20:20~20:50 (KO)	TRXオールワークアウト ★ 19:25~19:55 (KO)	TRXトリアルL2 (FREE) 19:45~20:15 (T)	身体スッキリストレッチ (FREE) 19:45~20:15 (T)		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