

LESSON TIME SCHEDULE

	29日MON	30日TUE	31日WED				
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) 14:00～14:30	TRX HIIT 14:00～14:30					14:00
15							15
30			猫背改善スパインコレクター 14:20～14:50				30
45	TRXフローストレッチ 14:45～15:15	身体スッキリストレッチ(FREE) 14:45～15:15					45
15:00			マシンツアー(FREE) 15:15～15:45				15:00
15							15
30							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	マシンツアー(FREE) 18:30～19:00	TRXトライアルL2 (FREE) 18:45～19:15					30
45							45
19:00							19:00
15							15
30	TRXボディブラスト 19:30～20:00	STRONG NATION 19:30～20:00	カラダ整う ピラティス 19:30～20:15				30
45							45
20:00	身体スッキリストレッチ (FREE) 20:15～20:45	美ヤセストレッチ (FREE) 20:20～20:50	腰痛改善スパインコレクター 20:30～21:00				20:00
15							15
30							30
45							45
21:00							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。