

LESSON TIME SCHEDULE

	9日 MON	10日 TUE	11日 WED	12日 THU	13日 FRI	14日 SAT	15日 SUN	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30	TRX トライアル ↓ 10:30~11:00 (KO)	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 10:30~11:00 (NENE)	TRX トライアル ↓ 10:30~11:00 (T)	TRX トライアル ↓ 10:30~11:00 (T)	カラダ整う ピラティス 10:30~11:15(M)	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 10:00~10:30 (T)	水戸初上陸 ボードピラティス★ 10:00~10:45 (NENE)	10:00
45								15
11:00								45
15								11:00
30	TRX フローストレッチ 11:30~12:00 (T)		TRX オールワークアウト 11:30~12:00(T)	TRX オールワークアウト 11:30~12:00(T)		TRX トライアル ↓ 11:00~11:30 (KO)	カラダ整う ピラティス 11:15~12:00(M)	11:00
45								15
12:00								15
15								30
30								30
45								45
13:00								13:00
15	水戸初上陸 ボードピラティス★ 13:15~14:00 (NENE)	カラダ整う ピラティス 12:45~13:30(M)						15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 14:30~15:00 (NANA)	メリハリBODY MAKE バストUP・ウエスト集中トレ 14:00~14:30 (NANA)						30
45								45
16:00								16:00
15								15
30	魅惑BODY MAKE 美尻・美脚集中トレ 15:45~16:15(T)							30
45								45
17:00								17:00
15	水戸初上陸 ボードピラティス★ 16:45~17:30 (NENE)							15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00

(M)MASAKO
(T)TSUKURU
(KEI)KEITA
(N)NENE
(KO)KOICHIRO
(NANA)NANA

♡…初心者向け
★…有料コンテンツ

・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。