

LESSON TIME SCHEDULE

	30日MON	31日TUE					
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) 13:45~14:15 (T)	NEW STYLE UP ピラティス (Lower Body) 13:45~14:15 (M)					14:00
15							15
30	STRONG NATION	BODY MAKE (FREE) 14:30~15:00 (T)					30
45	NEW 14:30~15:00 (KO)	NEW 身体スッキリストレッチ(FREE) 15:15~15:45 (T)					45
15:00							15:00
15							15
30	NEW 美ヤセストレッチ (FREE) 15:15~15:45 (KO)						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	BODY MAKE (FREE) 18:30~19:00 (T)						30
45							45
19:00							19:00
15	NEW TRX HIIT 19:15~19:45 (KO)	ZUMBA NEW 19:15~19:45 (M)					15
30							30
45							45
20:00	TRXフローストレッチ 20:00~20:30 (T)	TRXボディブラスト 19:55~20:25 (T)					20:00
15							15
30							30
45							45
21:00		猫背改善スパインコレクター 20:35~21:05 (M)					21:00
15							15
30							30
45							45
22:00							22:00

(YU)YU
(M)MASAKO
(T)TSUKURU
(KO)KOICHIRO

♥…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。