

10月 週替わりレッスン

月曜

7日	14日	21日	28日
19:30-20:00 機能改善ストレッチ 捧	休館日	19:30-20:15 格闘技サーキット 捧	女性専用!! 20:10-21:10 HOT 筋膜リリース & フェイスヨガ 捧
20:15-21:00 TRX _® <体幹> 捧		20:25-21:10 機能改善ストレッチ 捧	2Fスタジオで行います

火曜

1日	8日	15日	22日	29日
	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙		10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	休館日
11:15-12:00 TRX _® ロコモ予防 捧	11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙	11:15-12:00 TRX _® ロコモ予防 捧	11:15-12:00 はじめてエアロ 理沙	
19:30-20:00 ストレッチーズ _® 星	休講	19:30-20:00 ストレッチーズ _® 星	19:30-20:00 シェイプアップバレエ 星	
20:10-20:50 HIIT サーキット 星		20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスベンション _® 星	

水曜

2日	9日	16日	23日	30日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	20:00-21:00 格闘技サーキット 捧 1Fスタジオで行います	女性専用!! 19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	休講	休館日
20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧		20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧		

木曜

3日	10日	17日	24日	31日
女性専用!! 19:30-20:15 HOT デットクスヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT デットクスヨガ 小澤	女性専用!! 19:30-20:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	休館日
20:30-21:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT デットクスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ベーシックヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT デットクスヨガ 小澤	

日曜

6日	13日	20日	27日
10:15-11:00 ストレッチーズ _® 星	休館日	10:15-11:00 シルクサスベンション _® 星	
11:15-12:15 クラシックバレエ 星		11:15-12:15 クラシックバレエ 星	
12:15-12:45 ポアント (トシューズクラス) 星		12:15-12:45 ポアント (トシューズクラス) 星	
フロントお手続き			
×	-	×	○