

1月 週替わりレッスン

月曜

6日	13日	20日	27日
	休館日		19:30-19:50 BIG3 田村
19:45-20:15 シェイプキック 捧		19:45-20:15 シェイプキック 捧	
			20:00-20:30 HIITサーキット 田村
20:30-21:00 HIITサーキット 捧		20:30-21:00 格闘技サーキット 捧	

※サーキットのみ

火曜

7日	14日	21日	28日
	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	10:15-11:00 朝のヨガ 理沙	
	11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙	11:15-12:00 ZUMBA GOLD® 理沙	
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	19:30-20:00 ストレッチーズ® 星	休講
20:10-20:50 HIIT サーキット 星	20:10-20:50 シルクサスペンション™ 星	20:10-20:50 HIIT サーキット 星	

水曜

8日	15日	22日	29日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	休講
19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	19:30-20:15 HOT 機能改善ストレッチ 捧	
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	20:30-21:15 HOT 筋トレ&ストレッチ 捧	

木曜

9日	16日	23日	30日
女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!	女性専用!!
19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	19:30-20:15 HOT リラックスヨガ 小澤
20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT リラックスヨガ 小澤	20:30-21:15 HOT ビギナーズフローヨガ 小澤

日曜

5日	12日	19日	26日
休館日	10:15-11:00 ストレッチーズ® 星	10:15-11:00 シルクサスペンション™ 星	休講
	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

-	×	×	○
---	---	---	---