

# 6月 クラス・クルーズレッスン

※ **ピンク**色がクラスレッスンです

	月		火		水		木		金		土	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	
10:50												
11:40			ストレッチ 10:50~11:30				ボディ&バランス 10:50~11:30					週替わりクルーズ 10:50~11:30
12:30												
13:00			美ボディ 12:30~13:10		ダンスミックス 12:20~13:00				自力整体 12:30~13:10			シルクストレッチ 1日
14:00	大浴場ヨガ 13:00~14:00		オノパンチ👏 13:10~14:10		大浴場ヨガ 13:00~14:00		エアロピラティス👏 13:20~14:20		ガクササイズ👏 13:10~14:10			健康教室 グリーン会場 8日
18:50												自力整体 15日
19:40	Vipr 18:50~19:30											健康教室 グリーン会場 22日
20:30	シェイプザサンド 19:40~20:20	シルクストレッチ 19:40~20:20	筋肉バスター 19:40~20:20		バランスボール 19:40~20:20		トランポリン 19:40~20:20		美トレ 19:40~20:20	メディシンHIIT 19:40~20:20		TYE4 29日
	MEGADANCE 🍷 20:30~21:30	TRX 20:30~21:10	トランポリン 20:30~21:10		ガクササイズ👏 20:30~21:30	シルクサスペンション 20:30~21:10	MEGADANCE 🍷 20:30~21:30	オノトレ 20:30~21:10	オノパンチ👏 20:30~21:30			
	※17日のみオノパンチ											

※ クルーズレッスンの詳細などは随時ホームページにて確認できるようになります。※ 黄色のクルーズ(美ボディ・ダンスミックス)は1回分のご予約で月何回でも参加可能となります。