

4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								
12:30					※30分						
13:00			美ボディ 12:30~13:10		バランスボール 12:30~13:00				自力整体 12:30~13:10		
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		美姿勢& メガダンス👤 11:00~12:00
18:50			14日・15日 高山祭の為 プログラムはお休みです								※土曜日のクラス レッスンはデイコー スもご利用いた だけます。
19:40	Vipr 18:50~19:30								ボールリリース 18:50~19:30		
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		
	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		

※14日・15日は高山祭の為クラストレーニングプログラムはお休みです。

※ 29日は祝日の為お休みです

※ゴールデンウィーク期間中、ジム移転に伴い4月30日~5月6日までお休みとなります。