

# 9月 クラス・クルーズレッスン

	月	火	水	木	金	土
	21日はお休みになります。	22日はお休みになります。				
10:50		ストレッチ 10:50～11:30				※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。
11:40						足趾&メ ガダンス 11:00～12:00
12:30		マッスルMiddle 12:30～13:10			自力生体 12:30～13:10	NEレッスン
13:00	大浴場ヨガ 13:00～14:00	メガダンス 13:20～14:20	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	バランスボール 12:30～13:30
14:00						12日26日のダンスは ウォーキングレッスンの為 お休みです。 ↓ ※12日・19日・26日の ダンスがお休み (5日のみ開講)に なります。
18:50	Vipr 18:50～19:30			シルク 18:50～19:30		
19:40	シルク 19:40～20:20	TRX 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	メディシンHIIT 19:40～20:20	
20:30	MEGADANCE 20:30～21:20	トランポリン 20:30～21:10	マッスルHeavy 20:30～21:10	MEGADANCE 20:30～21:20	ガクササイズ 20:30～21:20	

※ レッソンの詳細などは随時ホームページにて確認できます。

※21日、22日は祝日の為お休みです。

~~※12日・26日の足趾・メガダンスのレッスンはイベントの為、お休みになります。~~

※12日・19日・26日の足趾・メガダンスのレッスンはイベントの為、お休み(5日のみ開講)になります。