

10月 クラス・クルーズレッスン

	月	火	水	木	金	土
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&メガダンス靴 11:00～12:00
12:30		マッスルMiddle 12:30～13:10			自力整体 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☼ 13:20～14:20	バランスボール 12:30～13:30
14:00						
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 ☼ 20:30～21:30	トランポリン 20:30～21:10	マッスルHeavy 20:30～21:10	MEGADANCE ☼ 20:30～21:30	ガクササイズ 20:30～21:30	

※ 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。