

# 11月 クラス・クルーズレッスン

	月	火	水	木	金	土
	※23日は祭日の為お休み	※3日は祭日の為お休みで				
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		NEレッスン				足趾&メガダンス靴 11:00～12:00
12:30		マットワークピラティス 12:30～13:10			自力整体 12:30～13:10	
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						※28日のダンス
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。

※3日、23日は祭日の為お休みになります。

※28日のダンスはお休みになります。