

4月 クラス・クルーズレッスン ※全レッスン予約制

	月	火	水	木	金	土
				※29日 昭和の日 お休みで		
10:50		ストレッチ 10:50~11:30				足趾&メガダンス㊦
11:40		マットワークピラティス				11:00~12:00
12:30		12:30~13:10			マッスル 12:30~13:10	
13:00	ヨガ 13:00~14:00	メガダンス㊦ 13:20~14:20	ヨガ 13:00~14:00	エアロピラティス㊦ 13:20~14:20	自力整体 13:20~14:00	バランスボール 12:30~13:30
14:00						4月のお試しレッス アクティブストレッチ 14:00~14:40
19:00				腹筋 18:50~19:10	※30の日 メディシンはお休みで	
	シルク 19:20~19:55	Vipr 19:20~20:00	バランスボール 19:20~20:00	トランポリン 19:20~19:55	メディシンHIIT 19:20~19:55	
20:00	MEGADANCE㊦ 20:00~21:00	トランポリン 20:20~21:00	マッスルHeavy 20:20~21:00	MEGADANCE㊦ 20:00~21:00	ガクササイズ 20:00~21:00	※土曜日はクラスレッスンのみデイコースもご利用いただけます。
21:00						

※ 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。

※ ピンクのレッスンは予約回数カウントされません(人数制限の為ご予約をお願いします。当日の場合はお電話下さい)

※4日29日は祝日の為お休みです

※全レッスン予約制になります

