

5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 |
|-------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| | | ※GW期間1日～5日お休みです | | | | ※1日のレッスンはお休みで |
| 10:50 | | ストレッチ 10:50～11:30 | | | | 姿勢&メガダンス 11:00～12:00 |
| 11:40 | | マットワークピラティス 12:30～13:10 | | | | |
| 12:30 | | | | | マッスル 12:30～13:10 | バランスボール 12:30～13:30 |
| 13:00 | ヨガ 13:00～14:00 | MEGADANCE 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 | |
| 14:00 | | | | | | アクティブストレッチ 14:00～14:40 |
| 19:00 | | | | 腹筋 18:50～19:10 | | ※1日はパーソナルトレーニング・トレーニングのみ 営業です。 |
| | 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 新曲 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 | |
| 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)

※GW期間中のレッスンはお休みです

※全レッスン予約制になります

