

7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
				22日は祝日のためお休みで	23日は祝日のためお休みで	
10:50		ストレッチ 10:50～11:30				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	
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						
19:00		Vipr 18:50～19:20		腹筋 18:50～19:10		
	シルク 19:20～20:00	バランスボール 19:20～20:00	new シルク 19:20～20:00	トランポリン 19:20～20:00	new ホグピラローラー 19:20～20:00	
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。

※ pink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)

※22日23日のレッスンは祝日のためお休みです。

※全レッスン予約制になります

※7月1日はグリーンホテル施設点検の為OPEN12:00

※7月27日火曜日のメガダンスはお休みとなります。

