

8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
	9日はお休みです				13・14日はお休みです	
10:50		ストレッチ 10:50～11:30				MEGADANCE 11:00～12:00
11:40						
12:30		マットワークピラティス			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	12:30～13:10	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	アクティブストレッチ 14:00～14:40
14:00						
19:00		シルク 18:50～19:20		腹筋 18:50～19:10		
	シルク 19:20～20:00	Vipr 19:20～20:00	バランスボール 19:20～20:00	トランポリン 19:20～20:00	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	
21:00						

※土曜日はクラスレッスン に限り
デイコースもご利用いただけます

※レッス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)

※13日14日15日はこのレッスンはお盆のためお休みです

※8月9日は祝日の為お休みです

※全レッスン予約制になります

