

9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
	20日はお休みです			23日はお休みです		
10:50		ストレッチ 10:50~11:30				※25日はお休みさせていただきます。 MEGADANZ 11:00~12:00
11:40						
12:30		マットワークピラティス 12:30~13:10			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	NEW EARTH YOGA 13:20~14:10	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 19:20~20:00	シルク 18:50~19:20 Vipr 19:20~20:00	バランスボール 19:20~20:00	腹筋 18:50~19:10 トランポリン 19:20~20:00	10・17日 3・24日 ホグピラローラー メディシンHIIT 19:20~20:00	
20:00	MEGADANZ 20:00~21:00	トランポリン 20:20~21:00	マッスルHeavy 20:20~21:00	MEGADANZ 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 に限り デイコースもご利用いただけま す
21:00						

※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)

※ホグピラローラー・メディシンHIITはインストラクターが予防接種の変則的になります

※20日 23日は祝日の為お休みです

※全レッスン予約制になります、人数確認の為ご予約をお願いします。

※25日土曜日メガダンス はお休みとなります。

