

# 10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
10:50		ストレッチ 10:50~11:30				2日のMEGADANCEは お休みです
11:40						MEGADANZ 11:00~12:00
12:30		マットワークピラティス 12:20~13:00			マッスル 12:30~13:10	バランスボール
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	12:30~13:30
14:00						アクティブストレッチ 14:00~14:40
19:00	4日はホグピラに変更 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	ホグピラローラー 19:20~20:00	アクティブストレッチは9日 23日の開催です
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						

※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)

※全レッスン予約制になります、人数確認の為ご協力をお願いします。

※インストラクターのワクチン予防接種によりレッスンの代行、お休みがありますのでご注意ください。

・マットワークピラティスの時間が変更となります。

・6日バランスボール、7日MEGADANZのレッスンは講師代行になります。

・レッスン変更お休みにご注意ください

お知らせ

