

# 12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
			1日2日15日16日は施設点検の為お休みです			
10:50		ストレッチ 10:50~11:30				MEGADANZ 11:00~12:00
11:40						
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 12:30~13:30
13:00	ヨガ 13:00~14:00	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	
14:00						Earth yoga 14:00~14:45
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	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	
21:00		29日のレッスンはヨガのみです				※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

※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

マッスル	5日	12:30~13:10
トランポリン	12日	12:30~13:10
MEGADAN	19日	12:30~13:30
マッスル	26日	12:30~13:10



※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)

お知らせ ※12月に限り日曜日にもコースに指定なくレッスン・パーソナルトレーニングができます

※年末年始は30日~翌年3日までお休みです