

# 1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日は祝日の為お休みです                     |   |                          |  |                         |                                     |
| 10:50 |                                   | ストレッチ<br>10:50~11:30                      |                          |  |                         | MEGADANZ<br>11:00~12:00             |
| 11:40 |                                   |   |                          |  |                         |                                     |
| 12:30 |                                   | マットワークピラティス<br>12:20~13:00                |                          |  | マッスル<br>12:30~13:10     | バランスボール<br>12:30~13:30              |
| 13:00 | ヨガ<br>13:00~14:00                 | Earth yoga<br>13:20~14:10                 | ヨガ<br>13:00~14:00        | エアロピラティス<br>13:20~14:20                    | ホグピラローラー<br>13:30~13:50 | Earth yoga<br>14:00~14:45           |
| 14:00 |                                   |   | 19日のアースヨガです              |  |                         |                                     |
| 19:00 | ※31日はトランポリン<br>シルク<br>19:20~20:00 | シルク<br>18:50~19:20<br>Vipr<br>19:20~20:00 | バランスボール<br>19:20~20:00   | 腹筋<br>18:50~19:10<br>トランポリン<br>19:20~20:00 | ホグピラローラー<br>19:20~20:00 |                                     |
| 20:00 | MEGADANZ<br>20:00~21:00           | トランポリン<br>20:20~21:00                     | マッスルHeavy<br>20:20~21:00 | MEGADANZ<br>20:00~21:00                    | ガクササイズ<br>20:00~21:00   | ※土曜日はクラスレッスン に限り<br>デイコースもご利用いただけます |
| 21:00 | 31日のMEGADANZ・シルク<br>お休みです         |   |                          |  |                         |                                     |

※全レッスン予約制になります、人数確認の為ご協力をお願いします

お知らせ

※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)

※4日より通常営業。

※10日は祝日の為お休みです。

※31日のMEGADANZはお休みになります。シルクはトランポリンに変更になります。

※19日はアースヨガに変更です。

