

2024.3月レッスンスケジュール

レッスンは変更になる場合もございます。予めご了承ください

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:45~10:15 リカバリーストレッチ KANA	9:45~10:15 freedomコアcell MITSUE	9:45~10:15 リズムスロー YUKO	9:45~10:15 リカバリーストレッチ MASAMI	休 館 日	9:10~9:55 ピラティス45 ASAMI	8:15~8:45 朝ラン ※隔週	
10:20~10:30 10分腹筋	10:20~10:30 10分JIJYU	10:20~10:30 10分瞑想	10:20~10:30 10分JIJYU		10:05~10:35 DANCEピギナー ASAMI	9:10~9:40 リズムスロー YUKO	
10:45~11:15 リズムコア KANA	10:45~11:15 BODYMAKEチューブ MITSUE	10:45~11:15 シェイプJIJYU YUKO	10:45~11:30 YOGA45 MASAMI		10:50~11:20 グループHIP ASAMI	9:50~10:35 カーディオファイト45 KANA	
11:30~12:00 シェイプJIJYU MITSUE	11:30~12:00 YOGA TAKEI	11:30~12:00 リカバリーストレッチ YUKO	11:45~12:15 BODYMAKEチューブ YUKO		11:35~12:05 freedomコアcell MITSUE	10:50~11:35 ブートキャンプ KANA	
12:05~12:15 10分ST	12:15~12:45 シェイプJIJYU TAKEI	12:15~13:00 ピラティス45 ASAMI	12:30~13:00 PENALTYBOX YUKO		12:15~12:45 BODYMAKEチューブ MITSUE	11:45~12:15 リカバリーストレッチ YUKO	
12:30~13:00 freedomコアcell MITSUE	12:50~13:00 10分ST				13:00~13:30 リカバリーストレッチ MITSUE	12:25~12:55 PENALTYBOX YUKO	
						13:05~13:35 ピラティス30 YUKO	
19:00~19:30 BODYMAKEチューブ YUKO	19:00~19:30 グループHIP KANA	19:00~19:30 リズムスロー YUKO	19:00~19:30 ピラティス30 YUKO				
19:40~20:25 ピラティス45 YUKO	19:40~20:25 カーディオファイト45 KANA	19:40~20:10 リズムコア ASAMI	19:40~20:10 PENALTYBOX YUKO				
20:30~22:00 パーソナル YUKO	20:30~22:00 パーソナル KANA	20:20~21:05 ピラティス45 ASAMI	20:20~20:50 リカバリーストレッチ YUKO				

【久米川】
平日 9:30~14:00
18:00~22:00
土日祝 9:00~14:00
14:00~18:30はパーソナルのみ実施
※金曜日 休館日

【一橋学園】
平日 9:30~21:30
土日祝 9:00~15:00
※木曜日 休館日

