

8/12 LESSON SCHEDULE

久米川

9:10~
9:40

ピラティス ASAMI

9:55~
10:40

リズムシェイプ ASAMI

音楽に合わせて楽しく筋トレ アドレナリン大放出!

10:55~
11:25

リズムスロー MITSUE

遂にデビュー! MITSUEとゆっくり動こう

11:40~
12:25

リンパ°&ストレッチ MITSUE

12:40~
13:10

グループHIP MITSUE

13:25~
14:25

DANCEチャレンジ♡ASAMI

振付を練習してみんなで踊ろう!!

MITSUEハンドケア
15分 ¥1,000

①10:00~ ②10:20~
③13:25~ ④13:45~

※事前にご予約ください。

営業時間

9:00~15:00

8/12

LESSON SCHEDULE

一橋学園

9:10~

9:40

P 1

YUKO

9:55~

10:25

GYM30

YUKO

10:40~

11:40

P 4

KAORI

11:55~

12:25

グループHIP

KAORI

12:30~

12:40

10分ストレッチ

KAORI

12:50~

13:20

PENALTY BOX

YUKO

13:35~

14:25

ピラティス & 瞑想

YUKO

営業時間

9:00~15:00