

LESSON 2/11 SCHEDULE

久 米 川

9:10～
9:55

リンパ°&ストレッチ YUKO

10:10～
10:55

カーディオファイト45 KANA

11:05～
11:50

ブートキャンプ°45 KANA

12:00～
12:30

リズムスロー YUKO

12:40～
13:25

ピラティス45 YUKO

営業時間 9:00～15:00

2/11

LESSON SCHEDULE

一橋学園

9:10～
9:55

ピラティス45 ASAMI

10:10～
11:05

P 2+Jijyu KAORI

11:15～
12:00

カーディオサーキット
ASAMI&KAORI

※音楽に合わせた簡単な有酸素運動と筋トレをサーキット形式で行います。
シェイプアップに最適なレッスンです✨

12:15～
13:00

P 1+Jijyu ASAMI

13:10～
13:55

リンパ°&ストレッチ KAORI

営業時間 9:00～15:00