

7/21(月)海の日

LESSON SCHEDULE

9:10～10:00

☐ Pilates&瞑想^{⑤⑦} YUKO

10:10～10:40

☐ オリジナルチューブ^{③⑦} KANA

10:50～11:20

☐ レッグケア^{③⑦} KANA

11:30～12:15

☐ カーディオファイト^{④⑤} KANA

12:25～12:55

☐ オリジナル筋トレ^{③⑦} YUKO

13:05～13:35

☐ Pilates^{③⑦} Twist YUKO

営業時間

9:00～15:00

7/21 MON
SEA'S DAY

ENJOY your LIFE

レッスン スケジュール

open 9:00 close 15:00

スタジオ

バイクスタジオ

9:00~

9:10 ~ 9:55

9:30~

美ボディストレッチ ④⑤

ASAMI

10:00~

10:10 ~ 10:55

10:30~

10:20 ~ 11:05

P 1 + JIJYU

筋膜ほぐし講習会 有料

ASAMI

11:00~

KAORI

11:30~

11:20 ~ 12:15

12:00~

P 2 + JIJYU

KAORI

12:30~

12:30 ~ 13:15

13:00~

フローピラティス ④⑤

ASAMI

13:30~

13:30 ~ 14:00

14:00~

美ボディチューブ

ASAMI

14:30~

海の日
バージョン
夏ボディを
目指そう！