

1月クラスレッスン・クルーズレッスン

	月		火		水		木		金		土	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:00	ポールリリース 10:00~10:40					シルクストレッチ 10:00~10:40			ポールリリース 10:00~10:40			
11:00			ストレッチ 10:50~11:30				ボディ&バランス 10:50~11:30				週替わりクルーズ 10:50~11:30	
12:00												
13:00	TYE4 12:30~13:10		ミックス 12:30~13:10		メディシンHIIT 12:30~13:10	シルクサスペンション 12:30~13:10	トランポリン 12:30~13:10		バランストレーニング 12:30~13:10		トランポリン	6日
14:00			オノパンチ👊 13:10~14:10	シルクストレッチ 13:20~14:00	バランスボール 13:20~14:00		エアロピラティス🦋 13:20~14:20		ガクササイズ🦋 13:10~14:10		健康教室 (グリーン会場)	13日
15:00											シルクサスペンション	20日
18:00												
19:00	TYE4 18:50~19:30								ポールリリース 18:50~19:30			
20:00	ヨガ 19:30~20:30	ViPR 19:40~20:20	エアロピラティス🦋 19:30~20:30	トランポリン 19:40~20:20	ヨガ 19:30~20:30	バランスボール 19:40~20:20	ポルドブラ 19:40~20:20	シルクストレッチ 19:40~20:20	トランポリン 19:40~20:20	メディシンHIIT 19:40~20:20		
21:00	MEGADANCE🦋 20:30~21:30	TRX 20:30~21:10	Gクルーズ 20:30~21:10		ガクササイズ🦋 20:30~21:30	シルクサスペンション 20:30~21:10	MEGADANCE🦋 20:30~21:30	オノパワー 20:30~21:10	オノパンチ👊 20:30~21:30	TRX 20:30~21:10		
22:00												

※ピンク色がクラスレッスンになります

※1月の夜のヨガ会場は日によって異なります、確認をお願いします。

※現段階で予定していますクルーズレッスンの詳細などは随時ホームページにて確認できるように
なります。

※1/1~1/3お正月休みとなります。1/4自主トレ、パーソナルのみ営業、1/5より通常営業いたします。

※1/27土曜日1/29日曜日は移転作業の為、お休みとなります。1/30よりグリーンホテル本館
地下1階での営業となります。よろしくお願い致します

別会場レッスンのご案内

ヨガ	月曜日	水曜日
大浴場	13:00~14:00	13:00~14:00

健康教室	火曜日	金曜日
アクシズビル	14:10~15:00	14:10~15:00