

2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 | ボールリリース 10:00~10:40 | | | | | | | | ボールリリース 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 | | シルクサスペンション | 3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 | 10日 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | シルクストレッチ | 17日 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | ボールリリース | 24日 |
| 19:00 | TYE4 18:50~19:30 | | | | | | | | ボールリリース 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 | Gクルーズ 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 | トランポリン 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 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

※ピンク色がクラスレッスンになります

※2月の夜のヨガ会場は地下スタジオになります。

※2/12、祝日振替休日の為お休みとなります。

※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。

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 | 2/7・14(水) | 2/2・23(金) |
|--------|-------------|-------------|
| アクシズビル | 14:10~15:00 | 14:10~15:00 |