

3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								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					シルクサスペンション 11:40~12:20		↑22日お休み						
13:00	Bボール&ディスク 12:30~13:10		TYE4 12:30~13:10		メディシン&Bボール 12:30~13:10			シルクストレッチ 13:20~14:00	トランポリン&ミックス 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			エアロピラティス👏 13:20~14:20	↑3/22のみ アクティブヨガ	ガクササイズ👏 13:10~14:10		健康教室グリーン会場	10日	
15:00											ポールリリース	17日	
18:00											健康教室グリーン会場	24日	
19:00	TYE4 18:50~19:30									ポールリリース 18:50~19:30		シルクストレッチ	31日
20:00	ViPR 19:40~20:20		エアロピラティス👏 19:30~20:30	ディスク 上半身 19:40~20:20	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	ディスク 下半身 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

※3月の夜のヨガ会場は宴会場になります。エレベーター横の看板にて場所の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。

※3/21、春分の日のお休みとなります。

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
宴会場	20:00~21:00	20:00~21:00

健康教室	金曜日(9.16.23.30)
アクシズビル	14:00~14:45