

4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			
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		↓4.5月限定				
13:00	トランポリン 12:30~13:10		TYE4 12:30~13:10		シェイプザサンド 12:30~13:10		アクティブヨガ 12:30~13:10		健康ウォーキング 12:30~13:10			TYE4 7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		ガクササイズ🐾 13:10~14:10			健康教室 グリーン会場 21日
15:00												健康教室 グリーン会場 28日
18:00												
19:00	TYE4 18:50~19:30		エアロピラティス🐾 19:30~20:30						ポールリリース 18:50~19:30			
20:00	ViPR 19:40~20:20		シルクストレッチ 19:40~20:20	バランスボール 19:40~20:20			ポルドブラ 19:40~20:20	TRX 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 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			シェイプザサンド 21:20~22:00									

※ピンク色がクラスレッスンになります

※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。

※4/14(土)高山祭の為お休みとなります。

※4/30(月)休日の為お休みとなります。

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	水曜日(18.25)	金曜日(6.13)
アクシズビル	14:00~14:45	14:00~14:45