

10月 クラス・クルーズレッスン

※ **ピンク**色がクラスレッスンです

	月		火		水		木		金		土	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
10:50												
11:40			ストレッチ 10:50~11:30			10/3.17.31 ↑	ボディ&バランス 10:50~11:30					週替わりクルーズ 10:50~11:30
12:30						シルクサスペンション 11:40~12:20						
13:00			美ボディ 12:30~13:10		ダンスミックス 12:30~13:10				ピラティス 12:30~13:10			自力整体 6日
14:00	大浴場ヨガ 13:00~14:00		オノパンチ👊 13:10~14:10	シルクストレッチ 13:20~14:00	大浴場ヨガ 13:00~14:00		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
18:50										健康教室 アクスビル会場 14:00~14:40		自力整体 20日
19:40									ポールリリース 18:50~19:30			健康教室 グリーン会場 27日
20:30	シェイプザサンド 19:40~20:20	シルクストレッチ 19:40~20:20	筋肉バスター 19:40~20:20		バランスボール 19:40~20:20		トランポリン 19:40~20:20		美尻 19:40~20:20	メディシンHIIT 19:40~20:20		
	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	オノトレ 20:30~21:10	オノパンチ👊 20:30~21:30			

※ 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。

※ 黄色のクルーズ(美ボディ・ダンスミックス)は1回分のご予約で月何回でも参加可能となります。

※ 10/8(月)は体育の日、10/9.10(火.水)は高山祭りの為、お休みとなります。

※ アクスビルは駐車場が3台あります。