

11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				ボディ&バランス ← 11/8 は休み 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				シルクストレッチ 12:30~13:10			TYE4 10日
14:00	大浴場ヨガ 13:00~14:00		オノパンチ👊 13:10~14:10		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 17日
18:50						11/14のみ 健康教室 アक्सビル会場 14:00~14:40				11/29.30 健康教室 アक्सビル会場 14:00~14:40		自力整体 24日
19:40									ポールリリース 18:50~19:30			
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	11/16は休み →	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	↑ 11/16 は休み		
							↑ 11/15は休み					

※ 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。
- ※ 11/3(土)・11/23(金)は祝日の為、お休みとなります。
- ※ アक्सビルは駐車場が3台あります。