

3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 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		↑14日お休み				
13:00			美ボディ 12:30~13:10		ダンスミックス 12:20~13:00				自力整体 12:30~13:10			自力整体 2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		3/1.8.15.22 健康教室 アクシビル会場 13:40~14:20	健康教室 グリーン会場 9日
18:50												TYE4 16日
19:40	Vipr 18:50~19:30								ポールリリース 18:50~19:30			健康教室 グリーン会場 23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		美トレ 19:40~20:20	メディシンHIIT 19:40~20:20		自力整体 30日
	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。

※ 3/21 春分の日のため、お休みとなります。