

4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	
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						
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			シルクストレッチ 6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 13日
18:50						4/17.24 健康教室 アクセスビル会場 13:40~14:20				4/5.12 健康教室 アクセスビル会場 13:40~14:20		TYE4 20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 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		美トレ 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。

※ 4/15(月) 高山祭の為、お休みとなります。

※ 4/29(月) 祝日の為、お休みとなります。

※ 4/30・5/1・5/2は営業致しますが、クラス・クルーズレッスンはお休みさせていただきます。