

8

- ・ WT= WORKOUT の略です ・ ☆印のレッスンはゴールド会員が参加可能
- ・ TRX FitとFULL BODY WORKOUTは45分レッスンとします(7,8月限定) ・ 赤字のイベントと青文字のワークショップは有料、お問い合わせください

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1 10:00-スタジオレンタル 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ 19:00-Pilates	2 9:30-TRX Fit	3 14:30-ボクシング 15:45-コンディショニング
4 10:30-Funトレ 11:15-BODY WEIGHT WT 19:00-ダンベル&スポバンド	5 OFF	6 10:30-TRX Basic 11:30-ANIMAL FLOW 16:30-スタジオレンタル	7 11:30-POPpilates 12:45-フォームローラー 19:30-TRX Basic	8 10:00-スタジオレンタル 12:00-TRX Basic 13:00-ストレッチ	9 9:30-POPpilates	10 15:30-Activeヨガ
11 9:00-ボクシング体験会 10:30-ボクシング 11:45-コンディショニング	12 10:30-美BODY WORKOUT 11:30-☆doTERRAアロマST	13 10:30-TRX Basic 11:30-ANIMAL FLOW 16:30-スタジオレンタル	14 19:30-TRX Basic	15 10:00-スタジオレンタル 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ	16 OFF	17 10:00-スタジオレンタル 14:30-ボクシング 15:45-コンディショニング 17:00-初めてのタイ古式
18 OFF	19 10:30-美BODY WORKOUT	20 10:30-TRX Basic 11:30-ハートフルフローヨガ 16:30-スタジオレンタル	21 11:30-POPpilates 12:45-フォームローラー 19:30-TRX Basic	22 10:00-スタジオレンタル 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ 19:00-Pilates	23 9:30-TRX Fit	24 11:00-スタジオレンタル 15:30-Basicヨガ
25 19:00-ボクシング 20:15-コンディショニング	26 10:30-美BODY WORKOUT 11:30-☆doTERRAアロマST	27 10:30-TRX Basic 11:30-ANIMAL FLOW 16:30-スタジオレンタル	28 11:30-Pilates 19:30-TRX Basic	29 10:00-スタジオレンタル OFF	30 9:30-TRX Fit	31 15:30-ハートフルフローヨガ