

10

- ・WT= WORKOUT の略です ・ST=STRETCHの略です ・FULL BODY WTとTRX Fitは45分レッスンです(7~10月)
- ・赤文字のイベントと青文字のワークショップはお問い合わせください

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1 11:30-POPpilates&ST 12:45-フォームローラー	2 10:00-スタジオレンタル 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ 19:00-ANIMAL FLOW	3 9:30-TRX Fit 10:45-スタジオレンタル	4 15:30-美筋ヨガ
5 12:00-Pilates 13:00-美筋ヨガ 15:45-スタジオレンタル	6 10:30-Funトレ 11:15-美BODY WT 19:00-リラックスヨガ	7 9:00-スタジオレンタル 10:30-TRX Basic 11:30-インサイドフロー 15:45-スタジオレンタル	8 OFF	9 13:00-Basicヨガ	10 9:30-TRX Fit	11 9:00-Pilates 10:00-ストレッチ 15:30-Activeヨガ
12 13:00-美筋ヨガ 15:45-スタジオレンタル	13 10:30-Funトレ 11:15-美BODY WT 19:00-リラックスヨガ	14 9:00-スタジオレンタル 10:30-TRX Basic 11:30-ANIMAL FLOW 15:45-スタジオレンタル 19:15-陰ヨガ	15 11:30-POPpilates&ST 12:45-陰ヨガ 19:30-ダンベル&スポバンド	16 12:00-TRX Basic 13:00-ストレッチ	17 10:45-スタジオレンタル 14:00-TRX Fit	18 14:30-Pilates 15:30-TRX Basic
19 12:00-BODY WEIGHT WT 13:00-ストレッチ 15:45-スタジオレンタル 19:15-TRX Basic	20 OFF	21 9:00-スタジオレンタル 10:30-TRX Basic 11:30-インサイドフロー 15:45-スタジオレンタル	22 11:30-FULL BODY WT 19:30-ダンベル&スポバンド	23 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ 19:00-ANIMAL FLOW	24 16:30-ハートフルフローヨガ	25 10:00-スタジオレンタル HUQ RIDE PARK ウェルネスフェス
26 12:00-Pilates 13:00-スタジオレンタル	27 10:30-Funトレ 11:15-美BODY WT 19:00-リラックスヨガ	28 19:15-陰ヨガ	29 9:30-スタジオレンタル 11:30-FULL BODY WT 19:30-ダンベル&スポバンド	30 12:00-TRX Basic 13:00-Basicヨガ	31 16:30-リラックスヨガ	