

12月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00					9:00-10:15 パーソナル セッション			9:00
10:00		9:30-10:30 美BODY WORKOUT ☆13・20日		9:30-10:45 パーソナル セッション		9:30-10:30 TRX Fit ☆3・10・24日	腹筋+骨盤 アプローチヨガ 10:00-12:00 Yuco ☆25日	10:00
11:00	11:00-11:45 ダンベル & スポバンド ☆5・26日	10:45-11:30 Walking ☆13・20日	10:30-11:15 ANIMAL FLOW		10:30-11:15 ANIMAL FLOW	11:00-12:00 Five Elements Toshi		11:00
12:00		♡12:00-12:45 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆20日	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	11:30-12:30 TRX Fit ☆1・15・22日	11:30-12:45 パーソナル セッション			12:00
13:00	13:00-13:45 優しいフィットネス ☆5・26日		13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆21日	12:45-13:15 フォームローラー for 美脚 ☆1・15・22日 ♡13:30-14:15 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆15・22日	13:00-13:45 TRX Basic			13:00
14:00					14:00-14:30 ストレッチ			14:00
15:00			14:30-15:45 パーソナル セッション				14:30-15:15 Pilates ☆18・25日	15:00
16:00				15:30-16:45 パーソナル セッション			15:30-16:15 TRX Basic ☆11・18・25日	16:00
17:00			17:00-18:15 パーソナル セッション	17:30-18:45 パーソナル セッション		17:00-17:30 フォームローラー ☆3・24日	♡16:30-17:15 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆11・25日	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	19:30-20:45 パーソナル セッション		20:00-20:45 TRX Basic	19:30-20:30 美BODY WORKOUT ☆8・15・22日	20:00-20:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆9・16・23日			20:00
21:00						ホームページ	Instagram	21:00
22:00								22:00

*緑枠は受け放題グループレッスン、青枠はパーソナルトレーニング、赤枠はヨガ/イベント/ワークショップ

*赤枠のご予約は各インストラクターに直接お願いいたします！(★のみスタジオへ予約)

*黄枠はシルバー会員とゴールド会員のみ参加可能なレッスンです！

【年末年始休館日2022年12月29日ー2023年1月3日】