

4月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								9:00
10:00	9:30-10:45 パーソナル セッション	9:30-10:15 ANIMAL FLOW		9:30-10:45 パーソナル セッション	9:30-10:15 ♡ストレッチ &フィットネス ☆14・28日	9:30-10:30 TRX Fit ☆1・8・22・29日		10:00
11:00	11:00-12:00 美BODY WORKOUT ☆10・24日	10:30-11:15 ダンベル &スボバンド	10:30-11:15 Pilates ☆5・19・26日		10:30-11:45 パーソナル セッション	11:00-12:00 Five Elements Toshi ☆1・8・22・29日	腹筋+骨盤 アプローチヨガ 10:00-12:00 Yuco ☆23日	11:00
12:00	12:15-13:00 Walking ☆10・24日	11:30-12:15 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆4・18日	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT ☆5・19・26日	11:30-12:30 TRX Fit ☆6・13・20日	12:00-12:45 TRX Basic ☆7・14・28日			12:00
13:00			13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆19日	12:45-13:15 フォームローラー ☆6・13・20日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆7・14・28日	13:00-13:45 ♡ストレッチ &フィットネス ☆1・8・22日		13:00
14:00				13:30-14:15 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆13・20日		♡14:00-14:45 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆1・8日	13:30-14:15 BODY WEIGHT WORKOUT ☆23日	14:00
15:00			14:30-15:45 パーソナル セッション	14:30-15:45 パーソナル セッション		15:00-16:15 パーソナル セッション	14:30-15:15 Pilates ☆2・16日	15:00
16:00							15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆9日、16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		16:30-17:45 パーソナル セッション	↑ 15:30-16:15 BODY WEIGHT WORKOUT ☆2日	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00			20:00-20:45 TRX Basic ☆5・26日	19:30-20:30 美BODY WORKOUT	20:00-20:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆14・28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！

* 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！