



# 5月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00				9:00-9:45 TRX Basic				9:00
10:00	9:30-10:45 パーソナル セッション	9:30-10:15 ANIMAL FLOW		☆18日	9:30-10:15 ♡ストレッチ &フィットネス ☆12・26日	9:30-10:30 TRX Fit ☆13・20・27日		10:00
11:00	11:00-12:00 美BODY WORKOUT ☆1・22・29日	10:30-11:15 ダンベル &スポバンド	10:30-11:15 Pilates ☆3・10・24日		10:30-11:45 パーソナル セッション	11:00-12:00 Five Elements Toshi	腹筋+骨盤 アプローチヨガ 10:00-12:00 Yuco ☆28日	11:00
12:00	12:15-13:00 Walking ☆1・22・29日	11:30-12:15 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆2・9日 ↑	11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT ☆3・10・24日	11:30-12:30 TRX Fit ☆11・25日	12:00-12:45 TRX Basic ☆12・26日			12:00
13:00		11:30-12:30 Basicヨガ Kayo ☆16日	13:00-14:00 陰ヨガ ~Deep relax~ Yoko ☆24日	12:45-13:15 フォームローラー ☆11・25日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆12・26日	13:00-13:45 ♡ストレッチ &フィットネス ☆13・20・27日		13:00
14:00				13:30-14:15 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆11・25日		♡14:00-14:45 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆20・27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 ☆7・21日	15:00
16:00							15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆14日、21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 TRX Basic ☆7日	17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00			20:00-20:45 TRX Basic ☆10・24日	19:30-20:30 美BODY WORKOUT ☆11・25日	20:00-20:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆12・19・26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！

\* Pilates/ヨガ/BODY WEIGHT WORKOUTはマットをご持参ください。♡は運動始めたばかりの方にオススメです！