

2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 パーソナル セッション					9:00
10:00		9:30-10:30 FULL BODY WORKOUT ☆6・27日		10:00-11:00 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 ☆2・16日	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT		10:00
11:00	10:30-11:15 Pilates ☆5・19日	10:45-11:30 doTERRAアロマ リラクストストレッチ	10:30-11:30 TRX Fit		10:30-11:30 パーソナル セッション		11:00-12:00 湘南 コミュニティヨガ Toshi	11:00
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆5・19日	☆6・27日	☆14・21・28日	11:30-12:30 美BODY WORKOUT				12:00
13:00	12:30-13:30 パーソナル セッション	12:00-13:00 パーソナル セッション	11:45-12:30 ANIMAL FLOW ☆14・21・28日	☆8・15・22日	12:00-12:45 TRX Basic	12:30-13:00 ♡Funトレ コーディネーション ☆10・24日		13:00
14:00		13:15-14:15 パーソナル セッション	13:00-14:00 陰ヨガ Yoko ☆21日	12:45-13:15 フォームローラー ☆8・15・22日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆2・9・23日	13:15-14:00 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆24日		14:00
15:00	14:30-15:30 TRX Fit ☆12日			14:00-15:00 パーソナル セッション		14:30-15:30 パーソナル セッション	14:30-15:15 Pilates ☆4・11日	15:00
16:00				15:15-16:15 パーソナル セッション			15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆11・25日	16:00
17:00					16:30-17:30 パーソナル セッション		↑ 15:30-16:15 TRX Basic ☆4日	17:00
18:00			17:30-18:30 パーソナル セッション	17:30-18:30 パーソナル セッション	17:45-18:45 パーソナル セッション			18:00
19:00		19:00-19:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆6・27日			19:00-19:45 ANIMAL FLOW ☆2・16日			19:00
20:00				19:30-20:15 TRX Basic ☆8・15・22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。

*オープン2周年記念入会キャンペーン実施中【対象】2024年2月入会の方