

5月3日(金) 60分レッスン

この日だけ！
限定！

絶対楽しい！
60分間

10:00	Studio
11:00	Yoga
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 60 みうら 11:00~12:00 🔥🔥🔥
13:00	UBOUND 60 あかいし 12:30~13:30 🔥🔥🔥
14:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 60 14:00~15:00 🍷🍷🍷🍷
15:00	Yoga
16:00	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 60 15:30~16:30 🔥🔥🔥
17:00	
18:00	
19:00	ZUMBA かさい 18:30~19:30 🔥🔥🔥
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 たかだ 20:00~21:00 🔥🔥🔥🔥
21:00	

10:00~22:00までの営業です

5月6日(月) 初心者向けレッスン

※レッスンご参加のお客様は、10分のテクニクからご入場をお願いします。

10:00	Studio
11:00	Yoga
12:00	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 11:00~11:45 🔥🔥🔥
13:00	ZUMBA あかいし 12:10~12:55 🔥🔥🔥
14:00	10分テクニク + LES MILLS BODYPUMP 45 あかいし 13:20~14:15 🔥🔥🔥
15:00	10分テクニク + LES MILLS BODYCOMBAT 45 たかだ 14:50~15:45 🔥🔥🔥🔥
16:00	LES MILLS VIRTUAL BODYPUMP 45 16:15~17:00 🍷🍷🍷🍷
17:00	Yoga
18:00	LES MILLS VIRTUAL BODYBALANCE 45 17:20~18:05 🔥🔥🔥
19:00	LES MILLS VIRTUAL CORE 30 18:20~18:50 🍷🍷🍷
20:00	はじめての方 でも安心！
21:00	

はじめての方
大歓迎♪

はじめの10分間
動きの説明が
あります！

はじめの10分間
動きの説明が
あります！

10:00~22:00までの営業です