

ジム会員無料ショートレッスン

ルームB 女性限定時間帯

女性ジム会員無料サーキット

KENTA SPECIAL(無料)

スタジオ映像レッスン

キッズスクール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00 ストレッチ	ルームB ストレッチ	スタジオ ストレッチ	ルームB ストレッチ	スタジオ ストレッチ	ルームB ストレッチ	スタジオ ストレッチ	9:00 スタジオ
10:00 ストレッチボール 6日・13日・27日 筋膜/腰痛	ゆったりストレッチ サーキット	サーキット	ストレッチボール サーキット	ストレッチボール ヨガストレッチ	リングストレッチ チューブトレーニング	サーキット	10:00 11:00
11:00 ストレッチボール 子供同伴可	リングストレッチ 子供同伴可	ストレッチ 子供同伴可	ヨガストレッチ 子供同伴可	リングストレッチ 子供同伴可			12:00 コアトレ
12:00 映像ストレッチボール	コアトレ	ストレッチ	コアトレ	ヨガ			13:00 ボクササイズ
13:00 サーキット		サーキット	コアトレ	ヨガ			14:00 HIIT
14:00 ストレッチボール	スマイルコット	リングストレッチ	ストレッチボール	スマイルコット			15:00 ヨガ
15:00 ヨガ	HIIT	ヨガ	映像ストレッチボール	HIIT			16:00 HIIT
16:00 ボクササイズ	ボクササイズ	ヨガ	ボクササイズ	ボクササイズ			17:00 ヨガ
17:00 ヨガ	ストレッチ	ストレッチ	ヨガ	ストレッチ			18:00 ストレッチ
18:00 HIIT		コアトレ	HIIT	コアトレ			19:00
19:00 休講の案内							
20:00 ●8日(木)の午前のレッスン休講です。							20:00
●15日(木)の午後のレッスン休講です。							21:00
●20日(火)の午前のレッスン休講です。							22:00
●22日(木)の午前のレッスン休講です。							
				「スタジオ無料映像レッスン」はスタジオを使用していなければプログラム時間外でも対応いたします。 ご希望の方はお気軽にスタッフへお声掛けください。			