



# 4月レッスンスケジュール

	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 パーソナル セッション	9:00-10:00 パーソナル セッション				9:00
10:00				11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	10:00-11:30 Ohana Hula School Kazuko	9:30-10:30 TRX Fit	10:00-12:00 2時間たっぷり ヨガ Yuco	10:00
11:00	10:30-11:00 ♡Funトレ ☆7・21日	10:30-11:30 TRX Fit ☆1・15・29日	10:30-11:15 美BODY WORKOUT ☆9・16・23・30日	☆10・24日 ↓		☆12・19日 ↑		
12:00	11:15-12:00 BODY WEIGHT WORKOUT ☆7・21日	11:45-12:30 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆1・15・29日	11:30-12:15 ANIMAL FLOW ☆16・23・30日 ↑	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆3・17日		9:30-10:30 POP Pilates Saki ☆26日	☆27日	12:00
13:00	13:00-14:00 パーソナル セッション		11:30-12:30 ハートフル フローヨガ Tazuko ☆9日	12:45-13:15 フォームローラー ☆3・17日	12:00-12:45 TRX Basic ☆11・18・25日			13:00
14:00		13:30-14:30 パーソナル セッション	14:00-15:00 パーソナル セッション	14:00-15:00 パーソナル セッション	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆11・18・25日			14:00
15:00			15:15-16:15 パーソナル セッション			14:30-15:30 TRX Fit ☆5日	14:30-15:15 Pilates ☆6・20日	15:00
16:00					16:30-17:30 パーソナル セッション	16:00-17:00 パーソナル セッション	15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆13・20日 ↑	16:00
17:00		17:00-18:00 パーソナル セッション	16:30-17:30 SUNNY DANCE CHIKA	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		15:30-16:15 ダンベル &スポバンド ☆6日	17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-19:45 ダンベル &スポバンド ☆1・15日			19:00-19:45 Pilates ☆25日 ↑			19:00
20:00				19:30-20:15 TRX Basic	19:00-20:00 ハートフル フローヨガ Tazuko☆18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

\* 赤枠は予約制となります、ご予約は各インストラクターに直接お願いいたします

\* 黄枠はゴールド会員のみ参加可能なレッスンです

\* Pilates/POP Pilates/ヨガ/BODY WEIGHT WORKOUTはマットをご持参ください。