



9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		9:30-10:30 POPpilates Saki ☆28日	9:00-9:45 Pilates	9:00
10:00		9:30-10:15 Pilates ☆10・24日		11:30-12:30 TRX Fit ☆12日	9:30-10:15 ♡ストレッチ &フィットネス ☆13日	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT ☆7・14・21日	☆15日 10:00-10:45 TRX Basic	10:00
11:00	10:30-11:15 ♡Funトレ ☆2・16・23日	10:30-11:15 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆10・24日	10:30-11:30 FULL BODY WORKOUT	☆12日 ↓	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	☆15日	11:00
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆2・16・23日	12:00-13:00 パーソナル セッション	11:45-12:30 ANIMAL FLOW	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆5・19日	12:00-12:45 TRX Basic ☆6・13・20日			12:00
13:00	13:00-14:00 パーソナル セッション	13:15-14:15 パーソナル セッション		12:45-13:15 フォームローラー ☆5・19日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆6・13・20日			13:00
14:00				14:00-15:00 パーソナル セッション				14:00
15:00				15:15-16:15 パーソナル セッション			14:30-15:15 Pilates ☆1日	15:00
16:00							15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆8・29日	16:00
17:00		17:00-18:00 パーソナル セッション			16:30-17:30 パーソナル セッション		↑ 15:30-16:15 TRX Basic ☆1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		☆1日	18:00
19:00		19:00-19:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆10・24日			19:00-19:45 Pilates ☆6・20日			19:00
20:00				19:30-20:15 TRX Basic ☆5・12・19日	↑ 19:00-20:00 Basicヨガ Kayo ☆27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/POP Pilates/ヨガ/BODY WEIGHT WORKOUTはマットをご持参ください。