



10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 ☆12日	9:00-9:45 Pilates	9:00
10:00		9:30-10:15 Pilates ☆8・22・29日		11:30-12:30 TRX Fit ☆3・10日	10:00-11:30 Ohana Hula School Kazu	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT ☆5・19・26日	☆6日	10:00
11:00	10:30-11:15 ♡Funトレ ☆7日	10:30-11:15 doTERRAアロマ リラクセスストレッチ ☆8・22・29日	10:30-11:30 FULL BODY WORKOUT ☆9・16・23・30日	↓		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 ☆7日	12:00-13:00 パーソナル セッション	11:45-12:30 ANIMAL FLOW ☆9・16・23・30日	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆17・31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 ☆17・31日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆4・11・25日			13:00
14:00				14:00-15:00 パーソナル セッション				14:00
15:00	14:30-15:30 TRX Fit ☆14日			15:15-16:15 パーソナル セッション			14:30-15:15 Pilates ☆20・27日	15:00
16:00							15:30-16:30 Basicヨガ/Kayo ☆20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 ☆27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 ☆22・29日			19:00-19:45 Pilates ☆11・25日			19:00
20:00		↑ 19:00-20:00 Activeヨガ Yuco ☆8日		19:30-20:15 TRX Basic ☆3・10・17・31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。