

12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	10:30-11:45 POPpilates Fat burning Saki ☆23日、予約制	9:30-10:15 Pilates ☆3・17日	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			9:00-9:45 ダンベル &スポバンド ☆8日	9:00
10:00	↓	10:30-11:15 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆3・17日		11:30-12:30 TRX Fit ☆12・26日	10:00-11:30 Ohana Hula School Kazu	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT		10:00
11:00	10:30-11:15 ♡Funトレ ☆9日		10:30-11:30 FULL BODY WORKOUT	↓		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 ☆9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・27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・27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 ☆15日	15:00
16:00			16:00-17:00 SUNNY DANCE CHIKA		16:30-17:30 パーソナル セッション	15:00-17:30 SPECIAL108 Yuka&Kayo ☆14日、予約制	15:30-16:30 Basicヨガ/Kayo Activeヨガ/Yuco ☆8・22日	16:00
17:00		17:00-18:00 パーソナル セッション		17:30-18:30 パーソナル セッション			↑ 15:30-16:15 TRX Basic ☆15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 ☆3・17日			19:00-19:45 Pilates ☆13・27日			19:00
20:00				19:30-20:15 TRX Basic				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。