



# 1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	10:00-10:45 TRX Basic ☆2日		9:30-10:30 TRX Fit	9:30-10:15 ダンベル &スポバンド ☆19日
10:00		9:30-10:00 ♡Funトレ ☆7・21日		11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT ☆9・23日	10:00-11:30 Ohana Hula School Kazu	☆11・25日	
11:00	10:30-11:15 Pilates ☆13・27日	10:15-11:00 美BODY WORKOUT ☆7・21日	10:30-11:30 TRX Fit ☆8・15・22・29日	↓		11:00-12:00 湘南 コミュニティヨガ Toshi	
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆13・27日	11:15-12:00 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆7・21日	11:45-12:30 ANIMAL FLOW ☆8・15・22・29日	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆16・30日			
13:00	13:00-14:00 パーソナル セッション			12:45-13:15 フォームローラー ☆16・30日	12:00-12:45 TRX Basic ☆10・24・31日		
14:00		13:15-14:15 パーソナル セッション	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	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆10・24・31日		
15:00				15:15-16:15 パーソナル セッション			14:30-15:15 Pilates ☆5・12日
16:00			16:00-17:00 SUNNY DANCE CHIKA			15:30-16:30 Activeヨガ Yuco ☆18日	15:30-16:30 Basicヨガ Kayo ☆19日
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 ダンベル &スポバンド ☆5・12日
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		
19:00		19:00-19:45 ダンベル &スポバンド ☆7・21日			19:00-19:45 Pilates ☆10・24日		
20:00				19:30-20:15 TRX Basic ☆9・16・23・30日			
21:00						ホームページ	Instagram
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。