



2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				
10:00			11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	10:00-11:30 Ohana Hula School Kazu	9:30-10:30 TRX Fit ☆1・8・22日 POPpilates☆15日	10:00-12:00 2時間たっぷり ヨガ Yuco
11:00	10:30-11:15 Pilates ☆3・17日	10:30-11:00 ♡Funトレ ☆4・18・25日	10:30-11:30 TRX Fit ☆12・19・26日	☆13・27日	11:00-12:00 湘南 コミュニティヨガ Toshi	☆23日
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆3・17日	11:15-12:00 美BODY WORKOUT ☆4・18・25日	11:45-12:30 ANIMAL FLOW ☆12・19・26日	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆6・20日	12:00-12:45 TRX Basic ☆7・14・28日	
13:00	13:00-14:00 パーソナル セッション	12:15-13:00 doTERRAアロマ リラク্সストレッチ ☆4・18・25日		12:45-13:15 フォームローラー ☆6・20日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆7・14・28日	
14:00		13:30-14:30 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		14:30-15:15 Pilates ☆2・9・16日
15:00		14:30-15:00 ♡Funトレ ☆11日		15:15-16:15 パーソナル セッション		15:30-16:30 Basicヨガ/Kayo Activeヨガ/Yuco ☆16・23日
16:00		15:15-16:00 美BODY WORKOUT ☆11日	16:00-17:00 SUNNY DANCE CHIKA	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 ☆2・9日
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	17:45-18:45 パーソナル セッション		
18:00		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	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 ☆4・18日			19:00-19:45 Pilates ☆14・28日		
20:00			19:30-20:15 TRX Basic			
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。