

2024年4月～

	日	月	火	水	木	金	土
10:00			休館日				
11:00							
12:00		コアリセット (藤田凌平) 10 30			TRXサスペンション トレーニング (藤村美保) 10 30		
13:00							
14:00	TRXサスペンション トレーニング (山倉慶一) 50 10						
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00					TRXサスペンション トレーニング (山倉慶一) 30 50	コアリセット (山倉慶一) 30 50	コアリセット (山倉慶一) 30 50
21:00					コアリセット (藤田凌平) 0 20	ウエストシェイプ (和田光) 0 20	
22:00							

【備考】

- 定員は 8名 5名 とさせていただきます。
- ショートレッスンはフリースペースで実施致します。レッスン中フリースペースはご利用いただけません。
- レッスン開始15分前よりマシンカウンターに受付表を設置、参加希望の方は名前を記入ください。
- 都合によりインストラクターが代わる場合があります。あらかじめご了承ください。
- **赤枠**が変更となっているレッスンです。
- 祝日も通常通り実施致します。