

WEEKLY SCHEDULE (10/7~10/13)

日	10/7(月)	10/8(火)	10/9(水)	10/10(木)	10/11(金)	10/12(土)	10/13(日)
AM	10:30~11:00 筋膜リリース (MIO) ♥1	10:30~11:00 ピラティス(MIO) 美姿勢・二腕♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:30~11:00 ミットクラス ビギナー (AI) ♥4.5	フリー	10:00~10:45 リラックスヨガ (NAOChan先生) ビジター可/¥1,500	10:00~10:30 ピラティス(MIO) POWER♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:00~11:00 美キッククラス 女性限定♥3.5 (MIO)体験◎
	11:15~11:45 FIGHT DO (MIO) ♥4.5 体験◎	11:15~11:45 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5	11:15~11:45 トランポリン ×キック (KIM) ♥4.5		11:00~11:30 ミットクラス アドバンス (KIM) ♥4.5	10:45~11:15 ミットクラス スタンダード (KIM) ♥4.5 キッズ可	11:15~11:45 トランポリン ×キック (KIM) ♥4.5
PM	13:30~14:00 ミットクラス アドバンス (KIM) ♥4.5	13:30~14:15 アドバンス (KIM) ♥4	13:30~14:00 ミットクラス スタンダード (KIM) ♥4.5		13:30~14:00 FIGHT DO (MIO) ♥4.5 体験◎	15:45~16:00 JUMP ROPE (MIO) ♥5 ※縄跳び持参	13:00~14:00 ルーシーダットン (RYA先生) ビジター可/¥2,000
	14:15~14:45 対人クラス (KIM) ♥5	※15:00~17:00まで TV撮影のため、ご利用 できません。ご迷惑 をおかけいたしますが、 よろしくお願ひいた します。(以前予定 していたものが、延期 になったもの)	14:15~15:00 スタンダード (MIO) ♥4		14:15~14:45 ピラティス(MIO) デトックス・下半身 (MIO) ♥2 ビジター可/¥1,500	16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (クロスレンジ) 体験◎	14:15~14:45 FIGHT DO (MIO) ♥4.5 体験◎
	★体験、パーソナル、 貸切りレッスンご予約 可能です！		★体験、パーソナル、 貸切りレッスンご予約 可能です！		★体験、パーソナル、 貸切りレッスンご予約 可能です！	17:00~17:30 対人クラス (KIM) ♥5 ビジター可/¥1,500	15:00~15:45 スーパーハード (KIM) ♥5 ※縄跳び持参
NIGHT	19:15~19:45 トランポリン×キック (KIM) ♥4	19:00~19:15 ケツレ! (MIO) ♥2.5	18:30~19:00 筋膜リリース (MIO) ♥1		19:00~19:15 ちょこっとミット (MIO) ♥3		
	20:00~20:30 ミットクラス ビギナー (MIO) ♥4.5	19:30~20:30 MIX-FIGHT ♥4 (キックのCB) 体験◎	19:15~19:45 ミットクラス アドバンス (MIO) ♥4.5	19:30~20:30 DEAD HIT KOREA (KIM) ♥5			
	21:00~21:45 ナイトレッスン (HODA先生) ♥4 ※縄跳び持参	21:00~21:45 ナイトレッスン (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参	20:00~20:30 対人クラス (KIM) ♥5 ビジター可/¥1,500	21:00~21:45 ナイトレッスン (HODA先生) ♥4 ※縄跳び持参			

