

WEEKLY SCHEDULE (10/21~10/27)

日	10/21(月)	10/22(火)	10/23(水)	10/24(木)	10/25(金)	10/26(土)	10/27(日)
AM	10:30~11:00 筋膜リリース (MIO) ♥1	10:30~11:00 ピラティス(MIO) CORE ♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:30~11:00 ミットクラス アドバンス (AI) ♥4.5	フリー	10:00~10:45 コリほぐしヨガ (NAOChan先生) ビジター可/¥1,500	10:00~10:30 ピラティス(MIO) 全身 ♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:00~11:00 親子キック ¥2,500/家族
	11:15~11:45 FIGHT DO (MIO) ♥4.5 体験◎	11:15~11:45 ミットクラス アドバンス (KIM) ♥4.5	11:15~11:45 トランポリン ×キック (KIM) ♥4.5		10:45~11:15 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5 キッズ可	11:15~12:00 モーニングレッスン (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参	
PM	13:30~14:00 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5	13:30~14:15 スタンダード (KIM) ♥4	13:30~14:00 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5		15:45~16:00 JUMP ROPE (MIO) ♥5 ※縄跳び持参	13:00~13:30 FIGHT DO (MIO) ♥4.5 体験◎	
	14:15~14:45 対人クラス (KIM) ♥5	14:30~15:00 ピラティス(MIO) デトックス・上半身 ♥2 ビジター可/¥1,500			16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (コンビネーション) 体験◎	13:45~14:30 ビギナー (MIO) ♥4 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！			17:00~17:30 対人クラス (KIM) ♥5 ビジター可/¥1,500	14:45~15:00 スーパーハード (KIM) ♥5 ※縄跳び持参	
NIGHT	19:00~19:45 ビギナー (MIO) ♥4 体験◎	19:00~19:15 ケツレ！ (MIO) ♥2.5	18:15~18:45 筋膜リリース (MIO) ♥1			20:00~20:45 ナイトレッスン (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参	
	20:00~20:30 エキサイティングサーキット (MIO) ♥4.5	19:30~20:30 MIX-FIGHT ♥4 (キック→ピラティス) 体験◎	19:00~19:30 STORONG NATION (NON先生) ♥5 ビジター/¥2,000				
	21:00~21:45 ナイトレッスン (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参	21:00~21:45 ナイトレッスン (HODA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				

