

## WEEKLY SCHEDULE (10/26~11/3)

日	10/28(月)	10/29(火)	10/30(水)	10/31(木)	11/1(金)	11/2(土)	11/3(日)
AM	10:30~11:00 筋膜リリース (MIO) ♥1	10:30~11:00 ピラティス(MIO) 全身♥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	10:30~11:15 アドバンス (KIM) ♥4	10:00~10:30 ピラティス(MIO) 美脚・美尻♥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 バックコンボ (MIO) ♥4.5	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		11:30~12:00 ライトサーキット (KIM) ♥4	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 スタンダード (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	13:00~13:30 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・下半身♥2 ビジター可/¥1,500	14:15~15:00 ビギナー (MIO) ♥4 体験◎		14:15~14:45 ピラティス(MIO) 足首アプローチ (MIO) ♥2 ビジター可/¥1,500	16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (膝蹴り) 体験◎	13:45~14:30 スタンダード (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！		
NIGHT	19:15~19:45 トランポリン×キック (KIM) ♥4	18:45~19:00 ケツトレ！ (MIO) ♥2.5	18:30~19:00 ピラティス(MIO) 肩こり・腰痛アプローチ ♥2 ビジター可/¥1,500		19:00~19:15 ちょこっとミット (MIO) ♥3		
	20:00~20:30 ミットクラス スタンダード (MIO) ♥4.5	19:00~20:00 MIX-FIGHT ♥4 (フック) 体験◎	19:15~19:45 ミットクラス スタンダード (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	20:15~21:00 お腹スッキリヨガ (NAOChan先生) ビジター可/¥1,500	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		

