

WEEKLY SCHEDULE (9/30~10/6)

| 日 | 9/30(月) | 10/1(火) | 10/2(水) | 10/3(木) | 10/4(金) | 10/5(土) | 10/6(日) |
|-------|---|--|--|---|--|---|--|
| AM | 10:30~11:00 筋膜リリース (MIO) ♥1 | 10:30~11:00 ピラティス(MIO) 美脚・美尻♥3.5 ビジター可/¥1,500 | 10:30~11:00 ミットクラス アドバンス (KIM) ♥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) 美姿勢・二腕♥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 | | 11:30~12:00 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5 | 10:45~11:15 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5 キッズ可 | 11:15~11:45 ミットクラス スタンダード (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 スタンダード (KIM) ♥4 体験◎ | 13:30~14:00 ミットクラス ビギナー (MIO) ♥4.5 | | 13:30~14:00 バッグコンボ (MIO) ♥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) 肩こり・腰痛アプローチ ♥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) デトックス・上半身 (MIO) ♥2 ビジター可/¥1,500 | 16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (パンチのCB) 体験◎ | 13:45~14:30 アドバンス (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！ | ★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 |
| NIGHT | 19:00~19:45 アドバンス (MIO) ♥4 | 19:30~20:30 MIX-FIGHT ♥4 (スーパーハード) 体験◎ | 18:30~19:00 ピラティス(MIO) デトックス・上半身♥2 ビジター可/¥1,500 | | 19:30~20:30 DEAD HIIT KOREA (KIM) ♥5 | 19:30~20:30 DEAD HIIT KOREA (KIM) ♥5 | |
| | 20:00~20:30 エキサイティングサーキット (MIO) ♥4.5 | | 19:15~19:45 ミットクラス スタンダード (MIO) ♥4.5 | | | | |
| | 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 | 21:00~21:45 ナイトレッスン (HODA先生) ♥4 ※縄跳び持参 | | | |

