

## WEEKLY SCHEDULE (11/4~11/10)

日	11/4(月・祝)	11/5(火)	11/6(水)	11/7(木)	11/8(金)	11/9(土)	11/10(日)
AM	10:00~10:30 ピラティス(MIO) 美姿勢・二腕♥3.5 ビジター可/¥1,500	10:30~11:00 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 スタンダード (AI)♥4.5	フリー	10:00~10:45 代謝UP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	10:00~10:30 ミットクラス ビギナー (MIO)♥4.5キッズ可
	10:45~11:15 ミットクラス アドバンス (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	11:15~11:45 トランポリン ×キック (KIM)♥4.5		11:00~11:30 ライトサーキット (KIM)♥4	10:45~11:15 ミットクラス アドバンス (KIM)♥4.5キッズ可	10:45~11:15 トランポリン ×キック (KIM)♥4.5
PM	13:00~13:30 バッグコンボ (MIO)♥4.5	13:30~14:15 ビギナー (KIM)♥4 体験◎	13:30~14:00 ミットクラス アドバンス (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◎
	13:45~14:30 アドバンス (KIM)♥4	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 スタンダード (ケツレ!あり) (MIO)♥4		14:15~14:45 ピラティス(MIO) 股関節アプローチ (MIO)♥2 ビジター可/¥1,500	16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (ワンツウ) 体験◎	13:45~14:30 アドバンス (MIO)♥4
		★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	14:45~15:00 スーパーハード (KIM)♥5 ※縄跳び持参
NIGHT		19:00~19:15 ケツレ! (MIO)♥2.5	18:30~19:00 筋膜リリース (MIO)♥1		19:15~19:30 ちょこっとミット (MIO)♥3		
		19:30~20:30 MIX-FIGHT ♥4 (キックサーキット) 体験◎	19:15~19:45 ミットクラス アドバンス (MIO)♥4.5	19:45~20:30 DEAD HIT KOREA (KIM)♥5			
		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			

