

## WEEKLY SCHEDULE (11/11~11/17)

日 時	11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)	11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)	11/17(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 アドバンス (AI) ♥4.5	フリー	10:30~11:15 ビギナー (KIM) ♥4 体験◎	10:00~10:30 ピラティス(MIO) FLOW♥3.5 ビジター可/¥1,500	
	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 ライトサーキット (KIM) ♥4	10:45~11:15 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5キッズ可	11:30~12:30 美キッククラス 女性限定♥3.5 (TOMO先生)
PM	13:30~14:00 ミットクラス アドバンス (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		13:30~14:00 バックコンボ (MIO) ♥4.5	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	14:30~15:00 ピラティス(MIO) 足首アプローチ♥2 ビジター可/¥1,500	14:15~15:00 アドバンス (ケツレ!あり) (MIO) ♥4		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 (ダッキング) 体験◎	14:15~15:00 アフヌンレッスン (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参
	★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	19:00~19:45 スタンダード (MIO) ♥4	18:45~19:00 ケツレ! (MIO) ♥2.5	18:30~19:00 ピラティス(MIO) 足首アプローチ♥2 ビジター可/¥1,500		19:15~19:30 ちょこっとミット (MIO) ♥3	11:00~17:30 (ラスト17:00予約) NON先生の筋膜リリース整体 初回の方 ¥2,500 2回目の方 ¥3,300	
	20:00~20:30 エキサイティング サーキット (MIO) ♥4.5	19:00~20:00 MIX-FIGHT ♥4 (ボディアップ) 体験◎	19:15~19:45 ミットクラス ビギナー (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	20:15~21:00 デトックスヨガ (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 (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参		

