

WEEKLY SCHEDULE (11/18~11/24)

日	11/18(月)	11/19(火)	11/20(水)	11/21(木)	11/22(金)	11/23(土・祝)	11/24(日)
AM		10:30~11:00 ピラティス(MIO) POWER♥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 身体ほぐしヨガ (NAOChan先生) ビジター可/¥1,500	10:00~10:30 ピラティス(MIO) CORE♥3.5 ビジター可/¥1,500	8:00~8:30 朝ピラティス(MIO) 全身♥3.5 ビジター可/¥1,500
		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		11:00~11:30 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	8:45~9:15 ミットクラス スタンダード (MIO)♥4.5 キッズ可
PM		13:30~14:15 アドバンス (KIM)♥4	13:30~14:00 ミットクラス ビギナー (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	13:00~13:45 アフヌンレッスン (TOMO先生)♥4 ※縄跳び持参
		14:30~15:00 ピラティス(MIO) 股関節アプローチ♥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) 肩こり・腰痛アプローチ (MIO)♥2 ビジター可/¥1,500	16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (ステップ) 体験◎	14:00~14:30 ミットクラス ビギナー (TOMO先生)♥4.5 キッズ可
		★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		19:00~19:15 ケツレ! (KIM)♥2.5	18:30~18:45 ちょこっとミット (KIM)♥3		19:15~19:30 ちょこっとミット (MIO)♥3		
	20:00~20:45 ナイトレッスン (HODA先生)♥4 ※縄跳び持参	19:30~20:30 MIX-FIGHT ♥4 (スーパーハード) 体験◎	19:00~19:30 STORONG NATION (NON先生)♥5 ビジター/¥2,000	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			

