

WEEKLY SCHEDULE (11/25~12/1)

日	11/25(月)	11/26(火)	11/27(水)	11/28(木)	11/29(金)	11/30(土)	12/1(日)	
AM	10:30~11:00 ミットクラス スタンダード (MIO) ♥4.5	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	10:30~11:15 スタンダード (KIM) ♥4	10:00~10:30 ピラティス(MIO) 全身♥3.5 ビジター可/¥1,500		
	11:15~11:45 ケツレ! (MIO) ♥2.5	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	11:15~12:00 モーニングレッスン (TOMO先生) ♥4 ※縄跳び持参	
PM	13:30~14:00 ミットクラス ビギナー (KIM) ♥4.5	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	
	14:15~14:45 対人クラス (KIM) ♥5	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) 足首アプローチ (MIO) ♥2 ビジター可/¥1,500	16:00~17:00 MIX FIGHT ♥4 (ミドルキック) 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!			17:00~17:30 対人クラス (KIM) ♥5 ビジター可/¥1,500
NIGHT	19:15~19:45 トランポリン×キック (KIM) ♥4	18:45~19:00 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		
	20:00~20:30 ミットクラス アドバンス (MIO) ♥4.5	19:00~20:00 MIX-FIGHT ♥4 (バックコンボ) 体験◎	19:15~19:45 ミットクラス スタンダード (MIO) ♥4.5			19:45~20:30 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 リラックスヨガ (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 (HODA先生) ♥4 ※縄跳び持参		

