

2018

10月 Group Lesson



| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | [Kinesis] 13:30~14:00 | [Kinesis] 11:00~11:30 18:00~18:30 | [Kinesis] 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチボール】 19:00~19:30 | [Yoga] ♡ 14:00~15:00 | [Kinesis] 13:30~14:00 | [Kinesis] 13:30~14:00 [Yoga] 14:00~15:00 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 休館日 | [Yoga] 14:00~15:00 | [Kinesis] 13:30~14:00 | [Kinesis] 11:00~11:30 18:00~18:30 | [Kinesis] 18:00~18:30 | [Yoga] ♡ 14:00~15:00 | [Kinesis] 13:30~14:00 [Pilates] 14:00~15:00 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 休館日 | [Kinesis] 11:00~11:30 13:30~14:00 【ストレッチボール】 19:00~19:30 | [Pilates] 14:00~15:00 | [Kinesis] 11:00~11:30 13:30~14:00 | [Kinesis] 11:00~11:30 13:30~14:00 | [Kinesis] 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチボール】 19:00~19:30 | [Kinesis] 11:00~11:30 [Yoga] 14:00~15:00 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 休館日 | [Kinesis] 11:00~11:30 | [Kinesis] 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチボール】 19:00~19:30 | [Yoga] ♡ 14:00~15:00 | [Kinesis] 13:30~14:00 [Pilates] 14:00~15:00 | [Yoga] 14:00~15:00 | [Kinesis] 11:00~11:30 13:30~14:00 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 休館日 | [Yoga] ♡ 14:00~15:00 | [Kinesis] 11:00~11:30 13:30~14:00 | [Pilates] 14:00~15:00 | | | |

[Yoga]



インストラクター：草野
定員：4名
場所：パーソナルエリア I

[Yoga] ♡



インストラクター：坂本
定員：4名
場所：パーソナルエリア I

[Pilates]



インストラクター：大楽
定員：4名
場所：パーソナルエリア I

[Kinesis]



定員：3名
場所：キネシスエリア

【ストレッチボール】



定員：4名
場所：パーソナルエリア I

【料金】

メディカル・パーソナル・レギュラー会員 無料
デイ会員 ¥1,000/回
ビジター会員 ¥3,000/回

【予約】

電話予約、受付での窓口予約
※空き状況により当日参加可能