2020

1月

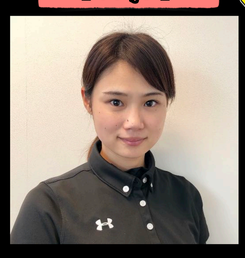
Group Lesson

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1	2	3	4
年末年始休業						【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00
5	6	7	8	9	10	11
休館日	【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチポール】 19:00~19:30	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 11:00~11:30 13:30~14:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00
12	13	14	15	16	17	18
休館日	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチポール】 19:00~19:30	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00
19	20	21	22	23	24	25
休館日	【Kinesis】 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチポール】 19:00~19:30	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00
26	27	28	29	30	31	1
休館日	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 【Pilates】 14:00~15:00	【Kinesis】 13:30~14:00 18:00~18:30 【ストレッチポール】 19:00~19:30	【Kinesis】 13:30~14:00 【Yoga】 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】 初心者向けクラス



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

【 ストレッチポール 】

インストラクター：Re-Birthスタッフ
定員：3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

【Pilates】

インストラクター：長谷川
定員：4名
場所：パーソナルエリアⅠ

【Kinesis】

インストラクター：Re-Birthスタッフ
定員：3名
場所：キネシスエリア

【 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

【 ご予約 】

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