


# 2020 8月 Group Lesson




| SUN   | MON  | TUE                                   | WED                                   | THU                                   | FRI                                   | SAT                                   |
|-------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | 1  | 2                                     | 1                                     | 2                                     | 3                                     | 1                                     |
|       |  |                                       |                                       |                                       |                                       | Kinesis<br>11:00~11:30<br>13:30~14:00 |
| 2     | 3  | 4                                     | 5                                     | 6                                     | 7                                     | 8                                     |
| 休館日   | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00  | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 |
| 9     | 10   | 11                                    | 12                                    | 13                                    | 14                                    | 15                                    |
| 休館日   | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30  | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | 夏季休業                                  |                                       |                                       |
| 16    | 17   | 18                                    | 19                                    | 20                                    | 21                                    | 22                                    |
| 夏季休業  | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00  | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 |
| 23/30 | 24/31  | 25                                    | 26                                    | 27                                    | 28                                    | 29                                    |
| 休館日   | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30<br><br>Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>18:30~19:00 | Kinesis<br>13:30~14:00<br>15:00~15:30 | Kinesis<br>11:00~11:30<br>13:30~14:00 |

**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