

12月
2023

LIVE 配信



※最大定員249名

SUN	MON	TUE	WED	THE	FRI	SAT
26	27	28	29	30	有酸素 11:30 ~12:00 1	2
ピラティス 15:00 ~16:00 3	コンディショニング 20:30 ★ ~21:00 4	5	6	7	有酸素 11:30~12:00 ヨガ 20:30~21:30 8	ヨガ 10:00 ~11:00 9
ピラティス 15:00 ~16:00 10	11	12	ヨガ 11:30 ~12:30 13	ヨガ 20:30 ~21:30 14	15	コンディショニング 19:30 ★ ~20:00 16
ピラティス 11:30 ~12:30 17	ピラティス 14:00 ~15:00 18	19	ヨガ 18:30 ~19:30 20	ヨガ 10:00 ~11:00 21	有酸素 11:30 ~12:00 22	23
ピラティス 15:00 ~16:00 24	25	26	27	28	ピラティス 14:00 ~15:00 29	30
31	1	2	3	4	5	6

★ . . . 初心者の方でも無理なく行える強度になっております

★★ . . . レッスンに慣れてきた方でもしっかりと行える強度になっております