

11月  
2023

# LIVE 配信



※最大定員249名

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

★ . . . 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