

8月  
2023

# LIVE 配信



※最大定員249名

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