4月 2023 LIVE配信

※最大定員２４９名

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