

1月
2023

LIVE 配信



※最大定員249名

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

★ . . . 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