

【7月特別タイムスケジュール】

	6日(土)	13日(土)	15日(月)	20日(土)	21日(日)	25日(木)	27日(土)	
10:00						10:00~10:20 ストレッチ(無料)		10:00
11:00	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分		10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	ヨガ(体) 国弘 50分	10:30~11:15 ヨガ(心) 国弘 45分	10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分	11:00
12:00	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	サルサ休講	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	11:20~12:00 シンプルエアロ 横山 40分	11:30~12:10 シンプルエアロ 重田 40分	11:15~12:15 ※ヨガ (心)OR(体) 羽原 60分	12:00
13:00	12:30~13:15 マカダンス45 梶川 45分	12:30~13:40 ボディコンバット 新曲発表会 テック10分+60分クラス 中垣 70分	ボディジャム休講	12:30~13:15 マカダンス45 梶川 45分	12:15~13:00 健康体操 国弘 45分	12:30~13:15 ZUMBA(スンパ) 大下 45分	12:30~13:15 マカダンス45 梶川 45分	13:00
14:00	13:30~14:50 ボディジャム 新曲発表会 テック20分+60分クラス 上島・中垣 80分	13:55~14:25 コアクロス 田中 30分	13:10~13:55 ボディコンバット45 上出 45分	13:25~14:10 ボディコンバット45 中垣 45分	13:15~14:05 ヨガ(体) 前野 50分	13:30~14:30 ヨガ(体) 犬飼 60分	13:25~14:10 ボディコンバット45 中垣 45分	14:00
15:00	15:10~15:55 ボディパンプ 船木 45分	14:40~15:55 ボディパンプ 新曲発表会 テック15分+60分クラス 船木 75分	14:10~14:55 ボディアタック45 上出 45分	14:25~14:55 コアクロス 田中 30分	14:20~15:05 ボディコンバット45 上出 45分	14:50~15:20 バランスコーディネーション 瀬尾 30分	14:25~15:35 エクストリーム55 新曲発表会 テック10分+60分クラス 田中 70分	15:00
16:00	16:10~16:55 エクストリーム55(45) 田中 45分	16:10~17:10 エクストリーム55 田中 60分	15:10~15:55 ヨガ(体) 前野 45分	15:10~16:20 ボディアタック 新曲発表会 テック10分+60分クラス 船木&上出 70分	15:20~16:30 ボディバランス 新曲発表会 テック10分+60分クラス 上出 70分	15:30~16:15 健康体操 瀬尾 45分	15:50~16:20 コアクロス 田中 30分	16:00
17:00	17:10~18:40 ボディコンバット NO.80テックスクール (事前予約制) 中垣 90分	17:20~17:35 ストレッチ (無料)田中15分	16:10~16:55 エクストリーム55(45) 田中 45分	16:35~17:20 エクストリーム55(45) 田中 45分	16:45~17:45 ボディアタック 上出 60分	ハレエスクール休講	16:35~17:35 ボディジャム 中垣 60分	17:00
18:00			17:10~17:40 コアクロス 田中 30分	17:35~18:35 ボディジャム 中垣 60分			17:45~18:00 ストレッチ (無料)中垣 15分	18:00
19:00	18:45~19:00 ストレッチ (無料)中垣 15分			18:45~19:00 ストレッチ (無料)中垣 15分		18:45~19:30 ボディパンプ45 中垣 45分		19:00
20:00						19:45~20:45 ボディコンバット 中垣 60分		20:00
21:00						21:00~21:30 ボディジャム30 中垣 30分		21:00
22:00								22:00

ボディコンバット テックスクール

開催日:7月6日(土) 17:10~18:40

定員:18名 (事前予約制)

申込開始日:6月29日(土)店頭11:30/電話14:00

価格:1,800円(6月中ご入金の方)/2,200円(7月1日~当日まで)

※電話予約を6月中にされたお客様でもご入金が1日以降の場合は
2,200円となります。

※ご予約は本人様のみとなります。