

空き時間は全てパーソナルです。

グループレッスン（2名～）も可能です。（会員費＋お一人様¥1,000を別途頂戴いたします）

スタジオレッスンプログラム

※ボディワークは有料プログラムです。

会員費・回数券とは別に、その都度¥500を頂戴いたします。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		10:00～10:45					
	10:30～11:45	TRX	10:30～11:15	10:30～11:30	10:15～11:15		
11:00	ボディワーク (有料プログラム)	11:00～11:45 マインドフルネス	ダイエット集中コース	骨盤・くびれ	美脚・美尻		
12:00			11:30～12:15 ブレスダイエット				
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
	18:30～19:30						
19:00	骨盤・くびれ	19:00～20:00 美脚・美尻	19:15～20:00 マインドフルネス	19:00～19:45 ブレスダイエット			
20:00			20:15～21:00 TRX	20:00～21:15 ボディワーク (有料プログラム)	20:15～21:00 ダイエット集中コース		
21:00							
22:00							

上記の時間以外はすべて予約のみとなっております。パーソナルトレーニング・パーソナルレッスン・グループレッスンはご予約お願いいたします。