








【木曜日】19:15~20:15
(For Women) (メインIR)

5日 ⇒ FUN1 (Yuko) 
12日 ⇒ FUN2 (Yuko) 
19日 ⇒ FUN3 (Chinatsu) 
26日 ⇒ OPEN (Yuko) 





【木曜日】20:30~21:30
(メインIR)

5日 ⇒ FUN2 (Chinatsu) 
12日 ⇒ FUN3 (Chinatsu) 
19日 ⇒ OPEN (Yuko) 
26日 ⇒ FUN1 (Chinatsu) 

【金曜日】19:15~20:15
(For Women) (メインIR)

6日 ⇒ FUN2 (MARY) 
13日 ⇒ FUN3 (MANA) 
20日 ⇒ OPEN (MARY) 
27日 ⇒ FUN1 (MANA) 

【金曜日】20:30~21:30
(メインIR)

6日 ⇒ FUN3 (MANA) 
13日 ⇒ OPEN (MARY) 
20日 ⇒ FUN1 (MANA) 
27日 ⇒ FUN2 (MARY) 

※週替わりのクラスは木曜日、金曜日のみとなります。
※担当者の代行は代行掲示をご確認ください。

～クラスレベル～

- Rest
FUN1
FUN2 (FUN1に参加した事のある方が対象です)
FUN3 (FUN2に参加した事のある方が対象です)
OPEN (FUN3に参加した事のある方が対象です)

BEAUTY

美しい姿勢・所作・カラダの引き締め

RELAX

筋肉をほぐす、自分の内側を見つめる

HEALTH

運動不足解消、リンパマッサージ、血流改善

FUN

日常では味わえない心地よさ

ANTIGRAVITY
is FUN!

