

11月レッスンスケジュール

【木曜日】19:25~20:10
(For Women) (メインIR)

5日 ⇒ FunBasic (ASA) 
12日 ⇒ FunMix (ASA) 
19日 ⇒ OPEN (Yuna) 
25日 ⇒ FunBasic (Yuna) 

【木曜日】20:30~21:15
(メインIR)

5日 ⇒ FunMix (Yuna) 
12日 ⇒ OPEN (Tama) 
19日 ⇒ FunBasic (ASA) 
25日 ⇒ FunMix (ASA) 

【金曜日】19:25~20:10
(For Women) (メインIR)

6日 ⇒ OPEN (MARY) 
13日 ⇒ FunBasic (MANA) 
20日 ⇒ FunMix (MANA) 
27日 ⇒ OPEN (MARY) 

【金曜日】20:30~21:15
(メインIR)

6日 ⇒ FunBasic (MANA) 
13日 ⇒ FunMix (MARY) 
20日 ⇒ OPEN (MARY) 
27日 ⇒ FunBasic (MANA) 

※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
FunBasic
FunMix (FunBasicに参加した事のある方が対象です)
OPEN (FunMix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!

