

1月レッスンスケジュール

【木曜日】19:15～20:15

(For Women) (メインIR)

9日 ⇒ FunMix (Chinatsu)

16日 ⇒ OPEN (Yuko)

23日 ⇒ FunBasic (Chinatsu)

30日 ⇒ FunMix (Chinatsu)



【木曜日】20:30～21:30

(メインIR)

9日 ⇒ OPEN (Yuko)

16日 ⇒ FunBasic (Chinatsu)

23日 ⇒ FunMix (Yuko)

30日 ⇒ OPEN (Yuko)



【金曜日】19:15～20:15

(For Women) (メインIR)

10日 ⇒ OPEN (MARY)

17日 ⇒ FunBasic (MANA)

24日 ⇒ FunMix (MANA)

31日 ⇒ OPEN (MARY)



【金曜日】20:30～21:30

(メインIR)

10日 ⇒ FunBasic (MANA)

17日 ⇒ FunMix (MARY)

24日 ⇒ OPEN (MARY)

31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!

