

7月レッスンスケジュール

【木曜日】19:15~20:00
(For Women) (メインIR)

2日 ⇒ FunBasic (Yuko)

9日 ⇒ FunMix (ASA)

16日 ⇒ OPEN (ASA)

30日 ⇒ FunBasic (Yuko)



【木曜日】20:30~21:15
(メインIR)

2日 ⇒ FunMix (ASA)

9日 ⇒ OPEN (Yuko)

16日 ⇒ FunBasic (Yuko)

30日 ⇒ FunMix (ASA)



【金曜日】19:15~20:00
(For Women) (メインIR)

3日 ⇒ FunBasic (MANA)

10日 ⇒ FunMix (MARY)

17日 ⇒ OPEN (MARY)

31日 ⇒ FunBasic (MANA)



【金曜日】20:30~21:15
(メインIR)

3日 ⇒ FunMix (MARY)

10日 ⇒ OPEN (MANA)

17日 ⇒ FunBasic (MANA)

31日 ⇒ FunMix (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。

※6月より45分間の実施とさせていただきます。

～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!

