

【木曜日】19:15~20:00

(For Women) (メインIR)

6日 ⇒ OPEN (Yuko) 

13日 ⇒ FunBasic (ASA) 

20日 ⇒ FunMix (ASA) 

27日 ⇒ OPEN (Yuko) 

【木曜日】20:30~21:15

(メインIR)

6日 ⇒ FunBasic (ASA) 

13日 ⇒ FunMix (Yuko) 

20日 ⇒ OPEN (Yuko) 

27日 ⇒ FunBasic (ASA) 

【金曜日】19:15~20:00

(For Women) (メインIR)

7日 ⇒ FunMix (MANA) 

14日 ⇒ OPEN (MARY) 

21日 ⇒ FunBasic (MANA) 

28日 ⇒ FunMix (MANA) 

【金曜日】20:30~21:15

(メインIR)

7日 ⇒ OPEN (MARY) 

14日 ⇒ FunBasic (MANA) 

21日 ⇒ FunMix (MARY) 

28日 ⇒ OPEN (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

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!

