

1月レッスンスケジュール

【木曜日】19:25~20:10

(For Women) (メインIR)

- 7日 ⇒ OPEN (Tama) 
- 14日 ⇒ FunBasic (Yuna) 
- 21日 ⇒ FunMix (Yuna) 
- 28日 ⇒ OPEN (Tama) 

【木曜日】20:30~21:15

(メインIR)

- 7日 ⇒ FunBasic (Yuna) 
- 14日 ⇒ FunMix (Tama) 
- 21日 ⇒ OPEN (Tama) 
- 28日 ⇒ FunBasic (Yuna) 

【金曜日】19:25~20:10

(For Women) (メインIR)

- 8日 ⇒ FunMix (MANA) 
- 15日 ⇒ OPEN (MARY) 
- 22日 ⇒ FunBasic (MARY) 
- 29日 ⇒ FunMix (MANA) 

【金曜日】20:30~21:15

(メインIR)

- 8日 ⇒ OPEN (MARY) 
- 15日 ⇒ FunBasic (MANA) 
- 22日 ⇒ FunMix (MANA) 
- 29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!

