

1月レッスンスケジュール

【木曜日】19:15～20:00
(メインIR)

5日 ⇒ OPEN (Erika) 
12日 ⇒ FunBasic (Erika) 
19日 ⇒ FunMix (Erika) 
26日 ⇒ OPEN (Erika) 

【木曜日】20:20～21:05
(メインIR)

5日 ⇒ FunMix (MARY) 
12日 ⇒ OPEN (MARY) 
19日 ⇒ FunBasic (MARY) 
26日 ⇒ FunMix (MARY) 

【日曜日】12:10～12:55
(メインIR)

8日 ⇒ FunMix (Miya) 
15日 ⇒ OPEN (Miya) 
22日 ⇒ FunBasic (Miya) 
29日 ⇒ FunMix (Miya) 

※週替わりのクラスは木曜日、日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!

