

11月 Time Schedule

10 : 00 OPEN							
火		水		木		金	
A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
11:00 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60		11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 30					11:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 45
12:00 KOMA		12:15 MATAN					12:00 KOMA
12:30 インナーパワーヨガ ~ 60		12:30 LES MILLS BODYATTACK ~ 30		12:15 salsation ~ 60		12:15 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45	
13:30 安達		13:00 YUKA		13:15 sammy		13:00 MATAN	
			13:15 LES MILLS BODYPUMP ~ 30	13:30 DANCE ~ 45			
			13:45 KOMA	14:15 MATAN			
15 : 30~18 : 30 スタジオパーソナル受付中		15 : 30~18 : 30 スタジオパーソナル受付中		15 : 30~18 : 30 スタジオパーソナル受付中		15 : 30~18 : 30 スタジオパーソナル受付中	
			19:15 LES MILLS ODYSTEP ~ 45	19:30 インナーパワーヨガ ~ 60		1日、15日、29日 Strength Development 8日、22日 LES MILLS BODYPUMP	19:15 週変わりレッスン 60
			20:00 MATAN	20:30 安達		LES MILLS BODYPUMP	20:15 KOMA
19:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 60		20:15 LES MILLS BODYBALANCE ~ 45		20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 45		20:30 LES MILLS BODYCOMBAT ~ 60	
20:45 YUKA		21:00 CHIHIRO		21:30 KOMA		21:30 MATAN	
21:00 週変わりレッスン ~ 60	5日、19日 LES MILLS BODYCOMBAT 12日、26日 LES MILLS DANCE	6日、20日 Strength Development 13日、27日 LES MILLS BODYPUMP	21:15 週変わりレッスン ~ 45	21:45 LES MILLS BODYATTACK ~ 45		21:45 LES MILLS DANCE ~ 45	
22:00 MATAN			22:00 KOMA	22:30 KOMA		22:30 KOMA	
2 3 : 0 0 C L O S E							

