

7月 Time Schedule

10 : 00		OPEN	
土		日	
A studio	B studio	A studio	B studio
10:45  ~ 45 11:30 KOMA	5日、19日 13:15~13:45  MATAN 12日、26日 13:00~13:45  MATAN	11:00 ~ 14:50 	
11:45  ~ 60 12:45 MATAN			
13:00  ~ 13:45 			
14:15 レズミルズ ショート ~  15 14:30 MATAN	14:00  ~ 60 15:00 KOMA		
15:30  ~ 60 16:30 KOMA	19日 担当 : SHOI	17 : 00 C L O S E	
18 : 00 C L O S E			

7/6		7/13		7/20	7/27	
11:30~11:45		11:00~11:45		BBQ	11:30~11:45	
15	KOMA	45	M&K		15	KOMA
Strength Development テクニク		LES MILLS Shapes			Strength Development テクニク	
11:45~12:30		12:00~13:00			11:45~12:30	
45	KOMA	60	SHOI		45	KOMA
Strength Development		LES MILLS BODYCOMBAT			Strength Development	
13:00~14:00		13:15~13:45			13:00~14:00	
60	MATAN	30	KOMA		60	MATAN
LES MILLS BODYCOMBAT		LES MILLS BODYATTACK		LES MILLS BODYCOMBAT		
14:20~14:50				14:20~14:50		
30	KOMA			30	MATAN	
LES MILLS XR DANCE				LES MILLS XR DANCE		



マークのレッスンは入会して**3ヶ月**および**リハビリ**で参加される方用のレッスンです