



☆今月のおすすめプログラム☆BOSUバラエティ

月	火	水	木	金	土	日	3日(木)	4日(金)
10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ				
	10:40 肩こり腰痛 11:00 体操					10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ
11:10 脚スッキリ 11:30			11:10 リズム 11:30 体操			11:00 フレックス 11:20 クッション	11:00 お腹 11:20 シェイプ	11:10 フレックス 11:30 クッション
					12:00 午後の 12:20 ストレッチ	定員 10名		定員 10名
12:30 ピラティス 13:00 ストレッチ		12:30 午後の 12:50 ストレッチ			定員 11名		12:40 フレックス 13:00 クッション	
	13:00 午後の 13:20 ストレッチ		13:00 ヨガ 13:30 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 BOSU 13:20 バラエティ			13:30 午後の 13:50 ストレッチ
				13:50 BOSU 14:10 バラエティ	<b>女性限定!!</b> ↓↓↓		13:50 BOSU サーキット 14:20 <30>	13:30 午後の 13:50 ストレッチ
	14:00 BOSU 14:20 バラエティ	14:00 リズム 14:20 体操	定員 10名	定員 11名	14:30 B-RAMP		<b>↑ ↑ ↑ GW特別 レッスン①</b>	13:50 お腹 スペシャル 14:20 <30>
	定員 11名	14:30 ローラー 14:50 リラックス			定員 12名			<b>↑ ↑ ↑ GW特別 レッスン②</b>
15:00 お腹 15:20 シェイプ	15:00 リズム 15:20 体操		15:00 フレックス 15:20 クッション	15:00 ヨガ 16:00 ストレッチ	15:25 ファイティング キック <25>	15:30 お腹 15:50 シェイプ		
	15:30 フレックス 15:50 クッション		15:30 お腹 15:50 シェイプ					
	定員 10名				16:40 フレックス 17:00 クッション			
					定員 10名			
		17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:20 ローラー 17:50 リラックス	17:50 ローラー 18:10 リラックス	
			18:30 B-RAMP	定員 12名				18:30 午後の 18:50 ストレッチ
			19:00 ↑ ↑ ↑ <b>女性限定!!</b>					
<p>今月の 定期休館日 5日(土)・22日(火) となります。</p>		<p>☆お店の お得な情報 レッスン代行 情報は こちらから⇒</p> 						

定員について 定員のあるレッスンにつきましては台帳にお名前のご記入をお願い致します。  
台帳は各レッスン開始1時間前からご記入いただけます。

☆今月のおすすめプログラム☆BOSUバラエティ

月	火	水	木	金	土	日	30日(月)
10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ	10:00 モーニング 10:20 ストレッチ			
	10:40 肩こり腰痛 11:00 体操					10:30 モーニング 10:50 ストレッチ	10:30 モーニング 10:50 ストレッチ
11:10 脚スッキリ 11:30			11:10 リズム 11:30 体操			11:00 フレックス 11:20 クッション	11:00 フレックス 11:20 クッション
					12:00 午後の 12:20 ストレッチ	定員 10名	定員 10名
12:30 ピラティス 13:00 ストレッチ		12:30 午後の 12:50 ストレッチ			定員 1名		
	13:00 午後の 13:20 ストレッチ		13:00 ヨガ 13:30 ストレッチ	13:00 午後の 13:20 ストレッチ	13:00 BOSU 13:20 バラエティ		
				13:50 BOSU 14:10 バラエティ	女性限定！！ ↓↓↓	13:30 午後の 13:50 ストレッチ	
	14:00 BOSU 14:20 バラエティ	14:00 リズム 14:20 体操		定員 1名		14:30 B-RAMP 15:00	
	定員 1名	14:30 ローラー 14:50 リラックス	定員 10名		定員 12名		
15:00 お腹 15:20 シェイプ	15:00 リズム 15:20 体操		15:00 フレックス 15:20 クッション		15:25 ファイティング キック <25>		
	15:30 フレックス 15:50 クッション		15:30 お腹 15:50 シェイプ	15:30 ヨガ 16:00 ストレッチ		15:30 お腹 15:50 シェイプ	定員 1名
	定員 10名						16:30 BOSU 16:50 バラエティ
					16:40 フレックス 17:00 クッション		
					定員 10名		
		17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:50 午後の 18:10 ストレッチ	17:20 ローラー 17:50 リラックス	17:50 ローラー 18:10 リラックス
			18:30 B-RAMP 19:00	定員 12名			
			↑↑↑ 女性限定！！				
<p>今月の 定期休館日 5日(木)・22日(日) となります。</p>		<p>☆お店の お得な情報 レッスン代行 情報は こちらから→</p> 					

定員について

定員のあるストレッチにつきましては台帳にお名前のお誤記入をお願い致します。  
台帳は各レッスン開始1時間前からご記入頂けます。