

## 4月 グループレッスンカレンダー

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	1	2	3	4	5	6
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		
7	8	9	10	11	12	13
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		9 : 30-10 : 30 シルク サスペンション 有川 裕美
14	15	16	17	18	19	20
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		
21	22	23	24	25	26	27
	18 : 50-19 : 50 ファットバーン 横山 第悟			18 : 50-19 : 50 ピラティス 新島 康暢		
28	29	30				

- ※ レッスンのご予約、ご予約のキャンセルは、前日の22時までにご連絡ください。
- ※ 上記時間を過ぎた以降のキャンセルは、回数券1枚分の消化となります。
- ※ シルクサスペンションはシルク布を使用した神経筋促通エクササイズです。
- ※ ファットバーンはサンドバッグやキックミットを叩く燃焼系トレーニングです。
- ※ ピラティスは身体のコントロールを中心としたエクササイズです。身体スッキリ！