

5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
				10:00-11:00 シルク 有川		
				18:50-19:50 ピラティス 新島		
5	6	7	8	9	10	11
				19:55-20:55 ピラティス 新島 康暢		
12	13	14	15	16	17	18
	18:50-19:50 ファットバーン 横山 第悟			19:55-20:55 ピラティス 新島 康暢		
19	20	21	22	23	24	25
	18:50-19:50 ファットバーン 横山 第悟			19:55-20:55 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
26	27	28	29	30	31	
	18:50-19:50 ファットバーン 横山 第悟			19:55-20:55 ピラティス 新島 康暢		

- ※ 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。
- ※ 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！