

6月 グループレッスンカレンダー

(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
						1
						10:00-11:00 シルク サスペンション 有川 裕美
2	3	4	5	6	7	8
	18:50-19:50 ファットバーン 横山 第悟					
9	10	11	12	13	14	15
	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		
16	17	18	19	20	21	22
	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		
23/30	24	25	26	27	28	29
	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!