

4月 GROUP LESSON SCHEDULE



午前：

午後：

・会員もビジターも参加無料!
 ・ご予約は公式 HP から、またはカウンタースタッフにお声がけください。

土	日	水	木	金
4/8 10:00~10:45 ヨガ: Flow Style Yoko	4/2 10:00~10:45 ヨガ: Flow Style Yoko	4/5 11:00~11:45 ヨガ: Power Yoga Yoko	4/6 19:30~20:00 脂肪燃焼★NIGHT HIIT Eko	4/7 14:00~14:30 BOOTYBAND★美尻トレ Eko
4/15 10:00~10:45 姿勢改善ストレッチ Yoko ----- 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko	4/16 10:00~10:45 ヨガ: Power Yoga Yoko ----- 11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko	4/12 11:00~11:45 アクティブストレッチ Yoko		
4/22 10:00~10:45 ヨガ: Power Yoga Yoko	4/30 10:00~10:45 姿勢改善ストレッチ Yoko ----- 11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko	4/19 11:00~11:45 ヨガ: Flow Style Yoko	4/20 19:30~20:00 脂肪燃焼★NIGHT HIIT Eko	4/21 14:00~14:30 BOOTYBAND★美尻トレ Eko
4/29 10:00~10:45 アクティブストレッチ Yoko ----- 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko		4/26 11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ Yoko		