

3月 GROUP LESSON SCHEDULE



・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 3/4 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko	日 3/5 10:00~10:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	水 3/1 11:00~11:45 ヨガ: Power Yoga Yoko	木 3/9 19:30~20:00 脂肪燃焼★NIGHT HIIT Eko
3/11 10:00~10:45 ヨガ: Power Yoga Yoko ----- 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko	3/12 11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko	3/8 11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	
3/18 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	3/26 10:00~10:45 ヨガ: Flow Style Yoko ----- 11:00~11:30 簡単★自重トレーニング Eko	3/15 11:00~11:45 ヨガ: Flow Style Yoko	3/23 19:30~20:00 脂肪燃焼★NIGHT HIIT Eko
3/25 11:00~11:30 BootyBand: 美尻トレーニング Eko		3/22 11:00~11:45 姿勢改善ストレッチ Yoko	
		3/29 11:00~11:45 ヨガ: Flow Style Yoko	

レッスンレベル

—YOGA—

Deep Relax



Flow Style



Power Yoga



—OTHER—

自重トレ



Booty Band



Night HIIT

