

	日	月	火	水	木	金	土	
10:00			休 館 日					
11:00								
12:00								
13:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     美BODY 全身引き締め トレーニング (荻山 はるか) 45 10                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     TRXサスペンション トレーニング (藤村 美保) 5 25                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     コアリセット (高橋 未来) 5 25                 </div>		
14:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     ボディ コンディショニング (山倉 慶一) 50 10                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     TRXサスペンション トレーニング (中村 光希) 25 45                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     美BODYとことん お尻トレーニング (荻山 はるか) 40 5                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 45 5                 </div>		
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     HIITトレーニング (塩田 恭平) 0 20                 </div>
20:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     美尻 エクササイズ (甲斐 未奈) 30 0                 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     美BODYとことん 体幹トレーニング (荻山 はるか) 30 50                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     コアリセット (中村 光希) 30 50                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     TRXサスペンション トレーニング (山倉 慶一) 20 40 50                 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     姿勢改善 エクササイズ (北川 健太) 50 20                 </div>
21:00					<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">                     コアリセット (東 匠太) 0 20                 </div>			
22:00								

【備考】

- 定員は  8名  5名 とさせていただきます。
- 緑枠は  映像を見て受講していただく、バーチャルレッスンとなります。
- レッスン中フリースペースはご利用いただけません。あらかじめご了承ください。
- 参加希望の方は、15分前からカウンターに受付表を設置しますので、名前を記入してください。
- 都合によりインストラクターが代わる場合があります。あらかじめご了承ください。
- 赤枠が変更となっているレッスンです。
- 祝日も通常通り実施致します。