

Summer Special



夏本番!!8月はサマースペシャル!!

いつもと違うレッスンをご用意させていただきました。

その日しか受けれない回きりのレッスンや、

強度高めのレッスンも増やしました!!

夏の暑さに負けないカラダ、魅せるカラダ作りませんか!!



MON	TUE	WED	FRI	SAT	SUN
アクティブ系・ 強度高め	リラックス系		1 18:45~19:45 『美脚美尻 ヨガ』 hinano	2 15:00~16:00 『魅せボディ シェイプ』 Kanna	3
4 12:00~13:00 『BODYBALANCE』 KYOKO	5 	6 朝活!! 9:00~10:00 『デトックス&骨盤』 MEGUMI 18:30~19:30 『ピラティス・セラバ ンドで筋力アップ』 HARUNA 18:30~19:30 『ピラティス・セラバ ンドで全身ワーク』 HARUNA	8	9 朝活!! 9:00~10:00 『燃やせ バーニング』 MEGUMI 10:30~11:30 『筋膜リリース ストレッチ』 MEGUMI 16:30~17:30 『ピラティス ~lower body~』 RIKA	10 

11 海の日

13:30~14:30
『チャレンジ
ピラティス』
RIE

12

夏季休業



13

夏季休業



15

18:45~19:45
『美脚美尻
ヨガ』
hinano

16

15:00~16:00
『魅せボディ
シェイプ』
Kanna
16:30~17:30
『ストレッチ &
リセット』
hinano

17

18

12:00~13:00
『BODYBALANCE』
KYOKO

19



20

15:00~16:00
『猫背改善ヨガ』
hinano

18:30~19:30
『ピラティス・セラバ
ンドで筋力アップ』
HARUNA

18:30~19:30
『ピラティス・セラバ
ンドで全身ワーク』
HARUNA

22

23

朝活!!

9:00~10:00
『燃やせバーニング』
MEGUMI
10:30~11:30
『筋膜リリース
ストレッチ』
MEGUMI
15:00~16:00
『魅せボディ
シェイプ』
Kanna

24

25

13:30~14:30
『チャレンジ
ピラティス』
RIE

26

27

15:00~16:00
『猫背改善
ヨガ』
hinano

29

18:45~19:45
『美脚美尻
ヨガ』
hinano

30

15:00~16:00
『魅せボディ
シェイプ』
Kanna
16:30~17:30
『ストレッチ &
リセット』
hinano

31

