

レッスンスケジュール

3月

	月	火	水	木	金	土	日		
9:00			定休日					9:00	
10:00		暗闇ARTS 10:30~ 45分				暗闇RUSH 10:30~ 45分		10:00	
11:00	週替わり レッスン 11:30~			ほっとピラティス 11:00~ 45分		暗闇SAND 11:30~ 45分	前半:JUMP 後半:ZUMBA 11:00~	暗闇KICK 11:00~ 45分	11:00
12:00	暗闇RUSH 12:30~ 30分	ほっとYOGA 骨盤調整 12:30~ 45分		暗闇エアロ 12:00~ 45分		暗闇SAND 12:00~ 45分			12:00
13:00		歪みリセット 13:30~ 30分					歪みリセット 13:00~ 30分	暗闇BURN 13:00~ 30分	13:00
14:00							暗闇YOGA ヴァンヤサ 14:00~ 45分		14:00
15:00									15:00
16:00									16:00
17:00									17:00
18:00									18:00

《U-lead最終月》

今までたくさんのご利用ありがとうございました！
 いよいよU-leadは最後の1か月となりました。
 最後まで一緒に楽しく、健康の為に体を動かしましょう！
 たくさんのお越しを心よりお待ちしております♪

18:00	暗闇SAND 18:30~ 30分		定休日						
19:00	暗闇Jトレ 19:30~ 30分	ほっとピラティス 19:00~ 45分		暗闇KICK 19:00~ 45分	暗闇JUMP 19:30~ 30分	19:00閉店			19:00
20:00	ZUMBA 20:30~ 45分	暗闇RUSH 20:30~ 45分		暗闇ARTS 20:00~ 45分	暗闇SAND 20:30~ 45分				20:00
21:00				YOGA・歪みリセット 21:00~ 30分					21:00
22:00	22:00閉店			22:00閉店					22:00