

自分らしく動ける毎日を。楽しく続くフィットネス習慣！

WEEKLY SCHEDULE

楽しみながら
理想の自分へ！

週間レッスンスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
13:00 ~ 13:45						BOX BEAT ! 	
14:00 ~ 14:45		ZUMBA 			ピラティス 	ボクシング 	
15:00 ~ 15:45		ピラティス 			ZUMBA 		
16:00 ~ 16:45					YOGA 		
17:00 ~ 17:45		KIDS DANCE 					
18:00 ~ 18:45							
19:00 ~ 19:45	ZUMBA 	KOBA☆トレ バランス 	DANCE 	ボクシング 	YOGA 		
20:00 ~ 20:45	YOGA 	ボクシング 	ピラティス 	KOBA☆トレ バランス 	ZUMBA 		

LESSON INFO



ZUMBA

・月曜 19:00~19:45
・火曜 14:00~14:45
・金曜 15:00~15:45
・金曜 20:00~20:45



ボクシング

・木曜 19:00~19:45
・土曜 14:00~14:45
・火曜 20:00~20:45



YOGA

・金曜 15:45~16:30
・月曜 20:00~20:45
・金曜 19:00~19:45



ピラティス

・火曜 14:45~15:30
・水曜 20:00~20:45
・金曜 13:45~14:30



**KOBA☆トレ
バランス**

・火曜 19:30~20:15
・木曜 20:00~20:45



BOX BEAT !

・土曜 13:00~13:45



DANCE

・水曜 19:00~19:45



KIDS DANCE

・火曜 17:00~17:45



見学・体験レッスン受付中！

お気軽にお問い合わせください。