

『F フィットネスクラス』スケジュール 2020年10月～

現在、レッスン時間の短縮等、スケジュールを変更して営業していますが
 10月よりレッスン時間を変更いたしますのでご案内いたします。
 まだしばらくはご不便をおかけいたしますが、引き続きご理解ご協力を
 賜りますようお願い申し上げます。

月	火	水	木	金	土
10:00～10:45 チャレンジエアロ	10:00～10:45 スタンダードエアロ	10:00～10:45 ベーシックエアロ	10:00～10:20 ピラティス 初級	10:00～10:40 ステップエアロ	10:00～10:45 脂肪燃焼エアロ
			10:25～10:45 ピラティス 中級		
11:10～11:50 フィットネスフラ	11:10～11:50 アロマヨガ	11:10～11:50 リラックスヨガ	11:10～11:50 ラテンエアロ		

8:10～8:50 ZUMBA	8:10～8:55 ダンスエアロ	8:10～8:50 バレエエクササイズ	8:10～8:55 チャレンジエアロ	8:10～8:50 ヨガ
参加人数を制限してレッスンを行います。 混雑時は参加をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。				研修室 8:10～8:50 ほぐし&ピラティス



キャッツ