

1/8(月)祝日 レッスンスケジュール

1/8(月)			
	エナジースタジオ	マインドスタジオ	グループスタジオ
10:00	11:00開館		
11:00			11:00~13:00 フリースピニング
	11:30~12:30 1時間拡大  奈蔵和香	定 11:30~12:00 骨盤調整ストレッチ	
12:00			
		有 12:30~13:30 リラクゼーション ホットヨガ HIRO	
13:00	定 13:00~13:45  奈蔵和香		13:20~13:50  TAKA
14:00			13:50~15:45 フリースピニング
		14:30~15:30 1時間拡大 ナチュラルヨガ 高橋 志帆	
15:00	14:45~15:30  KentaRock		
16:00	16:00~16:45 		定 16:00~17:00  KentaRock
17:00			17:00~19:00 フリースピニング
		定 17:15~17:45 姿勢改善ストレッチ	固定式バイクを使用し、最新映像システムをご覧ながら、トレーニングができます。 脂肪燃焼したい方におすすめです。
18:00			
19:00			
20:00	20:00閉館		



ILEX
THE CLUB