

4/6(木)特別レッスンスケジュール

4/6(木)			
	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	11:15-12:00  FIGHTER JOZZ	11:30-12:15 ナチュラルヨガ 西村裕子	11:00~16:00 フリースピニング 固定式バイクを使用し、最新映像システムをご覧になりながら、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。
12:00	12:30-13:15 バレトン(Standing Flow) 西村裕子		
13:00		13:00-13:45 身体改善教室 安藤貴通	
14:00	定 14:00-14:45  LAOUND HIROTAKA	定 14:00-14:45 フローアピラティス 西村太一	定 14:00-14:30  TAKA
15:00	15:15-16:00  MEGADANZ 長友理恵	15:15-16:00 リフレッシュヨガ 安藤貴通	
16:00			
17:00			
18:00	定 18:30-19:15  XSS 成久奈緒美	18:30-19:15  CENTERGY EMIRU	定 18:30-19:00  ACE
19:00			19:00~19:30 フリースピニング
20:00	19:30-20:15  MEGADANZ YUKIKO	定 19:30-20:15 骨盤調整ストレッチ	定 19:30-20:00  JOZZ
21:00	定 20:30-21:30  POWER HIROTAKA	定 20:45-21:30 フローアピラティス 池田みどり	20:00~22:00 フリースピニング
22:00			
23:00	23:00閉館		



ILEX
THE CLUB