

週間スケジュール

	Mon		Tue		Wed		Thu		Fri		Sat		Sun		
	Fabulous	Nasare	Fabulous	Nasare	Fabulous	Nasare	Fabulous	Nasare	Fabulous	Nasare	Fabulous	Nasare	Fabulous	Nasare	
10:00					10:30 ピラティス		10:30 ナニアロハ		休館日		10:30 健康体操				
11:00		コンディショニング ケア		コンディショニング ケア		コンディショニング ケア		11:00				コンディショニング ケア	11:00 DVBB		コンディショニング ケア
12:00		or パーソナル トレーニング		or パーソナル トレーニング	12:30 爽快ヘルシーヨガ	or パーソナル トレーニング	12:00 ピラティス	12:00				or パーソナル トレーニング	12:15 ピラティス		or パーソナル トレーニング
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00				13:00			13:00
14:00	14:15 エアロピクス(30)	14:00		14:00	13:45 爽快ヘルシーヨガ	14:00						14:00			14:00
15:00	15:00 ボルドブラ	15:00		15:00		15:00		コンディショニング ケア				15:00			15:00
16:00	16:00 ピラティス	16:00		16:00		16:00		or パーソナル トレーニング				16:00 ボールエクササ イズ			
17:00		17:00	17:00 ボルドブラ	17:00		17:00									
18:00	18:00 DVBB	18:00		18:00		18:00		18:00				18:00			
19:00							19:00 骨盤調整ヨガ ※1.3週開催	19:00				19:00			
20:00							ピラティス ※2.4週開催								

※ ファビュラスクラスレッスンは、基本60分となります。
 ※ クラス参加は事前予約制です。予めご希望のクラスをお選びいただきお伝えください。
 ※ ご予約後のキャンセルは前日までにお申し出ください。
 ※ お申し出のないキャンセルにつきましては、クラス参加消化とさせていただきます。

※ なされコンディショニングケア並びにパーソナルトレーニングは、一回60分MAXです。
 ※ 事前予約制となりますので、予めご希望をお選びお伝えください。
 ※ ご予約後のキャンセルにつきましては、前日までにお申し出ください。
 ※ お申し出のないキャンセルにつきましては、クラス参加消化とさせていただきます。