

# 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			10:30 健康体操				
11:00		コンディショニング ケア or パーソナル トレーニング		コンディショニング ケア or パーソナル トレーニング		コンディショニング ケア or パーソナル トレーニング		11:00			コンディショニング ケア or パーソナル トレーニング	11:00 DVBB	コンディショニング ケア or パーソナル トレーニング	
12:00							12:00 ピラティス	12:00				12:15 ピラティス		
13:00		13:00	13:15 DVBB	13:00	13:30 パワーヨガ	13:00		13:00	休館日			13:00		13:00
14:00	14:15 エアロボックス(30)	14:00		14:00								14:00		14:00
15:00	15:00 ポルドブラ	15:00	14:30 ハッピーヨガ	15:00					コンディショニング ケア or パーソナル トレーニング			15:00		15:00
16:00	16:00 ピラティス	16:00		16:00								16:00 ボールEX		
17:00		17:00	17:00 ポルドブラ	17:00										
18:00	18:00 DVBB	18:00		18:00				18:00				18:00		
19:00							19:00 リフレッシュ ピラティス	19:00				19:00		
20:00														

Studio **Fabulous**  
スタジオ ファビラス

コンディショニングハウス  
**NaSaRe** なされ

ダウンロードはこちら



※ 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。