

8日(月)

	スタジオ1	スタジオ2
9:30	体力測定会 9:30~11:30 筋力・全身持久力 柔軟性・敏捷性などが チェックできます！	【定期教室】 気功太極拳 矢田
10:00		
10:30		
11:00		ヨーガ アユミ 10:45~11:45
11:30		
12:00	初めてのバレエ アユミ 12:00~13:00 配布:11:30~ 定員:25名	マーシャルワークアウト60 ~全てを出し切り100%燃焼マーシャル~ BRAFT内田 12:00~13:00 配布:11:30~ 定員:45名
12:30		
13:00		カラダメンテ KENTA 13:15~14:15 配布:12:45~ 定員:40名
13:30	ヴォーカリズム 未定 13:30~14:30	
14:00		
14:30		スマッシュボクシング KENTA 14:30~15:30
15:00		
15:30		
16:00		バーベルエクササイズ 15:45~16:15
16:30		ローラーリラックス 16:25~16:55
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		
19:30		
20:00		
20:30		
21:00		
21:30		

...男性インストラクター
 ...女性インストラクター



全6種目！

あなたは平均を超えられますか？



全てを出し切り100%
燃焼マーシャル！

レギュラーレッスン
にはない女性の
マーシャルワークアウトを
この機会に是非
ご体験下さい！

mari
UCHIDA



...イベントレッスン
 ...フリータイム