

4月スケジュール / APRIL SCHEDULE

ALL MEMBER in the time schedule

MARTIAL ARTS MEMBER

時間変更のCLASS

※DAYTIME 最終利用可能クラスは16:15

ZUMBA MEMBER

★New Class

	MON.		TUE.		WED.		THU.		FRI.		SAT.	
	STUDIO	MATT	STUDIO	MATT	STUDIO	MATT	STUDIO	MATT	STUDIO	MATT	STUDIO	MATT
11:00				TRX YOGA (Core Strength) w/Miki 11:00-12:00 K		Zumba w/Hannie 11:20-12:20 K	KickBoxing w/Lek & Nun 11:00-12:00		KickBoxing w/Lek & Nun 11:00-12:00		KickBoxing w/Lek & Nun 11:00-12:00	
12:00	Zumba w/Hannie 11:20-12:20 K	KickBoxing w/Lek & Nun 11:00-12:00						Yoga w/Jamie 11:30-12:30		Zumba w/Mai 11:30-12:30 K		Zumba w/Mae 11:30-12:30 K
13:00		TRX w/Miki 12:30-13:30		Wave Core Conditioning w/Mai 12:20-12:50								
				KickBoxing w/Sato 13:00-14:00		POP PILATES W/TAKARA 13:00-14:00						
14:00	Yoga w/Erico 13:40-14:40		Zumba &Wave w/Mai 13:30-14:30 K									
15:00		Kick Boxing w/Lek & Nun 14:45-15:45		Kick Boxing (Mitt&Sparring)w /Sato & Okubo 14:45-15:45		TRX Circuit w/Miki 14:10-15:10						
16:00												
17:00		Kick Boxing w/Lek & Nun 16:15-17:15										
18:00				Karate w/Sato 17:30-18:30								
				Kick Boxing w/Okubo 17:30-18:30								
19:00		Kick Boxing w/Lek & Nun 18:30-19:30										
20:00	Yoga w/Nadia 19:40-20:40											
21:00												
22:00												

完全予約制となっております。お電話でのご予約をお願いします。

インストラクターのイベント等の都合でスケジュールが変更となる場合がございます。ご了承ください。

DAYTIME MEMBERは18時までにご退館ください。

All classes are by appointment only. Please call us to reserve your class.



毎週日曜日休館
29日祝日のため休館

We are off on
Sunday,
Closed on the 29th
due to public holiday