

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	11:00~ キック初級 (山下)		11:00~ バックハード (山下)		11:00~ キック初級 (山下)	ランステ:土・日 12:00~16:30	
12:00						12:00~ キック初級 (八田)	12:00~ キック初級 (川中)
13:00	13:00~ バックハード (山下)	13:00~ バックハード (山下)		13:00~ キック初級 (山下)	13:00~ バックハード (山下)	13:20~ ウエストダウンキック (八田)	13:20~ バックハード (川中)
14:00						14:40~ バックハード (八田)	14:40~ コンタクトキック (川中)
15:00						16:00~ コンタクトキック (八田)	16:00~ ミットハード (川中)
16:00							
17:00	ランステ:平日(月~金) 18:00~22:30						
18:00	18:10~ バックハード (川中)	18:10~ キック初級 (山下)	18:10~ ウエストダウンキック (山下)	18:10~ キック初級 (山下)	18:10~ ミットハード (山下)	「ミット&バック」から 「ミットハード」に 名称が変わりました。	
19:00	19:20~ キック初級 (川中)	19:20~ ボディシェイプ (山下)	19:20~ キック初級 (山下)	19:20~ バックハード (山下)	19:20~ ウエストダウンキック (山下)		
20:00	20:30~ キック中級 (川中)	20:30~ ミットハード (山下)	20:30~ バックハード (山下)	20:30~ ウエストダウンキック (山下)	20:30~ バックハード (山下)		
21:00	21:40~ ウエストダウンキック (川中)	21:40~ バックハード (山下)	21:40~ ミットハード (山下)	21:40~ サーキットトレーニング (藤田)	21:40~ キック中級 (山下)	「コンタクトキック」から 「ウエストダウンキック」に レッスンが変わりました。	
22:00							

2018/05/07

新レッスン「サーキットトレーニング」受講キャンペーンを実施中!

- ビジター会員様、体験レッスンを 2レッスン受講済みの方には、
お得な料金で受講できる割引券 (2500円→1500円) をもれなくプレゼント中です!
 - 月会員様にはなんと無料ご招待券を贈呈!
- 木曜夜4コマ目の21:40からの「サーキットトレーニング」にぜひお越しください!

期間限定!
今がチャンス!!