

金		土	
studio		studio	
A	B	A	B
	ストレッチ 10:15 - 10:30		ストレッチホール 10:20 - 10:40
オリジナル エアロ 10:35 - 11:35 Haru	ZUMBA 10:40 - 11:25 早川	RADICAL OXICENO 10:45 - 11:45 鶴田	
ヘルピックストレッチ 11:50 - 12:35 Haru	AFAA DISCO 11:50 - 12:35 鶴田	ZUMBA 12:00 - 12:50 Akky	
RADICAL OXICENO 12:50 - 13:35 鶴田	太極拳 13:00 - 14:00 松本	週替わり レッスン① 13:05 - 13:50	12/2 山本 12/9 三枝 12/16 三枝 12/23 POWER 12/30 三枝
RADICAL FIGHTDO 13:50 - 14:20 荻野	健美操 14:10 - 15:10 中山	LES MILLS BODYATTACK 14:05 - 15:05 三枝・山本	avex Dance 14:45 - 15:45 スターター/ベーシック C
AFAA DISCO 14:30 - 15:20 DJ NAMI			
ハーモニックYOGA Basic 15:30 - 16:15 石川	卓球 Free 16:00 - 18:00	週替わり レッスン② 15:20 - 16:20	avex Dance 16:00 - 17:00 ベーシック A
ストレッチホール basic/ 16:25 - 16:40			
	スタジオ前のご案内を ご確認ください		avex Dance 17:15 - 18:45 ティーン H
RADICAL MEGADANZ 19:35 - 20:35 shinobu	RADICAL OXICENO 19:35 - 20:35 古屋	LES MILLS BODYBALANCE 19:15 - 20:15 伊東	
RADICAL FIGHTDO 20:45 - 21:30 shinobu	骨盤メンテナンスEX. 20:45 - 21:35 久保島	週替わり レッスン③ 20:30 - 21:30	
オリジナル Step 21:45 - 22:35 Haru			

**i** YOGAマット無料レンタル(1回のみ)可能です。フロントまでお申し出ください。

週替わりレッスンはこちら →

12/11(月)~17(日)の1週間は…、  
**ビジター利用 ¥3,240 → ¥1,080**  
**(期間中何度でもO.K)**  
 ぜひ、ご友人様にお声掛け下さい!

studio		GYM	AQUA
A	B		
LES MILLS BODYCOMBAT 13:40 - 14:25 Rosanna	ハーモニックYOGA 13:30 - 14:30 望月		
週替わり レッスン④ 14:40 - 15:25	ストレッチホール 15:05 - 15:25	12/3・17 のみ実施	
RADICAL POWER 15:35 - 16:20 大石・山本		12/3 大石 12/10 山本 12/17 大石 12/24 大石	
RADICAL FIGHTDO 16:30 - 17:30 shinobu・荻野・ 奥村		12/3 shinobu 12/10 shinobu 12/17 イベント 12/24 shinobu	

12月	週替わりレッスン				インフラチェンジ レッスン			
	①土曜 13:05-13:50	②土曜 15:20-16:20	③土曜 20:30-21:30	④日曜 14:40-15:25	水曜 20:55-21:40	土曜 14:05-15:05	日曜 15:35-16:20	日曜 16:30-17:30
12/2 土	Mai	Rosanna	shinobu	山本				
12/3 日				山本			大石	shinobu
12/6 水					大石			
12/9 土	shinobu	Rosanna	大石			三枝		
12/10 日				三枝			山本	shinobu
12/13 水					大石			
12/16 土	shinobu	山本	伊東			三枝		
12/17 日	2012年頃のハグアツパで 楽しみましょう!						大石	shinobu/荻野/ 奥村
12/20 水					大石			
12/23 土	Mai	荻野					新曲発表会	
12/24 日					伊東		大石	shinobu
12/27 水					大石			
12/30 土	shinobu	荻野					新曲発表会	

