

MOVE レッスンスケジュール 10月～

時間	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	
10:00			10:00～ WIN CAMP				10:00～ WIN CAMP						
11:00		11:00～ MOVE サスペンション				10:30～ アロマヨガ			11:30～ エステティック YOGA 加圧				
12:00													
13:00											13:00～ WIN CAMP		
14:00												14:00～ MOVE サスペンション	休館日
15:00												15:30～ エステティック YOGA 加圧	
18:00										18:30～ WIN CAMP			
19:00	19:00～ WIN CAMP	19:30～ エステティック YOGA 加圧		19:00～ アロマヨガ	19:30～ WIN CAMP	19:00～ リンパ ドレナージュ		19:00～ MOVE サスペンション		19:00～ エステティック YOGA 加圧			
20:00	20:00～ WIN CAMP			20:30～ MOVE サスペンション	20:30～ WIN CAMP	20:30～ BALLERINA Style		20:30～ SIXTEEN DIET		20:00～ WIN CAMP	20:30～ MOVE サスペンション		
21:00													
22:00													

加圧

・・・加圧BFRベルトを巻いて行うクラスです。最大、通常時の290倍もの若返りホルモン分泌を促す効果があります。