

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

フリートレの枠、空白の時間もパーソナル予約可能

14:00~16:00 フリートレ	14:00~14:45 ベーシック 予約制 北出 体験可	14:00~16:00 フリートレ	14:00~15:00 フリートレ	15:00~15:45 テクニック 藤阪	15:45~17:00 フリートレ	16:30~17:30 KICK OUT natuki 予約制 有料※ 体験可	14:00~14:45 ベーシック 予約制 北出 体験可
	14:45~16:00 フリートレ		15:00~15:45 テクニック 北出				15:45~18:00 フリートレ

フリートレの枠、空白の時間もパーソナル予約可能

18:00~19:30 フリートレ	18:00~19:00 フリートレ	18:00~20:00 フリートレ	18:00~19:00 フリートレ	17:30~18:30 フリートレ
19:30~20:15 ベーシックミット 北出 予約制 体験可	19:00~19:45 ベーシック 予約制 藤阪 体験可	20:00~20:45 テクニック 藤阪	20:00~20:45 ベーシック 予約制 北出 体験可	18:30~19:15 ベーシック 予約制 北出 体験可
20:15~22:00 フリートレ	20:00~20:45 テクニック 藤阪	20:45~22:00 フリートレ	20:45~22:00 フリートレ	19:30~20:15 シェイプリー 予約制 北出 体験可
	20:15~22:00 フリートレ		20:15~21:00 フリートレ	

参加人数が1名の場合は25分レッスンに変更させていただきます。

【体験レッスンについて】

体験料金 グループレッスン 3,300円 Speed30 3,300円

風邪症状がある場合は来館をお控え下さい。また来館時のアルコール消毒、マスク着用をお願いしております。

Speed30（マンツーマンレッスン）は、フリートレ、空白の時間でご予約可能です。

【レッスン参加について】

※KICK OUT フルタイム会員は無料
その他グループコース会員は1回500円

ベーシック・シェイプリー 初心者参加OK
フリートレ 初めての場、スタッフにご相談ください
テクニック 初心者はベーシックに6回前後参加後