

月	火	水	木	金	土	日
					12:00~12:45 ベーシック 予約制 北出 体験可	
		14:00~14:45 ベーシックミット 北出 予約制 体験可		14:00~14:45 ベーシック 予約制 北出 体験可	13:00~13:45 シェイプリー 北出 体験可	14:00~14:45 ベーシック 予約制 中山 体験可
		14:45~16:00 フリーストレ		14:45~16:00 フリーストレ	13:45~17:15 フリーストレ	15:00~15:45 テクニク (基礎) 中山
						15:45~16:45 フリーストレ
			18:00~19:00 フリーストレ			17:00~17:45 ガールズ 予約制 中山 体験可
18:00~19:15 フリーストレ	18:00~19:00 フリーストレ		19:00~20:00 KICK OUT natuki 有料※ 予約制 体験可	18:00~19:15 フリーストレ	17:15~18:00 ベーシックミット 藤阪 予約制 体験可	17:45~18:00 フリーストレ
19:15~20:00 シェイプリー 藤阪 体験可	19:00~19:45 シェイプリー 北出 体験可			19:15~20:00 ベーシックミット 北出 予約制 体験可	18:15~19:00 テクニク 藤阪	
20:15~21:00 ベーシックミット 藤阪 予約制 体験可	20:00~20:45 ベーシック 予約制 中山 体験可		20:15~21:00 ベーシック 予約制 natuki 体験可	20:15~21:00 テクニク 北出	19:00~19:30 フリーストレ	
21:00~22:00 フリーストレ	20:45~22:00 フリーストレ		21:00~22:00 フリーストレ	21:00~22:00 フリーストレ		

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、フリーストレ、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
フリーストレ 初めての場、スタッフにご相談ください
テクニク 初心者はベーシックに6回前後参加後