

LESSON SCHEDULE 2022.9~

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								
11:00		10:30-11:00 Beginner NANAKA	10:30-11:15 BJ&W GENKI	10:30-11:15 MJ&W AKARI	10:30-11:15 MJ NACHI	10:45-11:30 Beginner &YOGA TOMO	11:00-11:45 BJ	
12:00		11:40-12:25 BJ NANAKA	11:55-12:40 MJ GENKI	11:55-12:40 BJ AKARI	11:55-12:25 Beginner NACHI	12:10-12:55 BJ&W TOMO	12:25-12:55 Beginner	
13:00		13:05-13:50 BJ&W NANAKA		13:20-14:05 MJ GENKI	13:05-13:50 BJ&W NACHI	13:35-14:20 MJ TOMO		
14:00							週替わりレッスン 13:35-14:20	
15:00	休 館 日	14:30-15:15 BJ NACHI		14:45-15:30 BJ&W GENKI			BJ&W MJ	
16:00								
18:00		18:15-18:45 Beginner NACHI						
19:00								
20:00								
21:00		週替わりレッスン 20:30-21:15 BJ BJ&W Beginner &YOGA	20:30-21:15 MJ GENKI	20:15-21:00 BJ NANAKA	20:15-21:00 MJ&W MISAKI			

体験可能レッスン

営業時間

月	休館日
火	10:00-15:45 / 17:45-21:45
水	10:00-13:15 / 18:45-21:45
木	10:00-16:00 / 18:30-21:45
金	10:00-14:30 / 18:30-21:45
土	10:15-17:45
日	10:30-15:00
祝日	特別営業時間

※レッスン内容、時間、担当者が変更となる場合があります。

Beginner ◆ 初心者の方におすすめ 基本の跳び方を知るプログラム	Basic jump ◆◆ 基本のjumpから少しずつレベルアップ 楽しく跳びたい方に	Middle jump ◆◆◆ BJ、BJ&Wからさらに+1曲 もっと汗をかきたい方に
Beginner & YOGA ◆ Beginnerに+15分間 呼吸法とヨガの動きで心身共に整える	Basic jump & workout ◆◆ 基本のjumpにトレーニング要素がプラス 効率よく汗をかきたい方に	Middle jump & workout ◆◆◆ トレーニング要素&ボクシングパートがプラス 全身のシェイプアップに