

ENERGY FIT® レッスンスケジュール

2022/11/1 ~ 11/30

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday 定休日	Friday	Saturday	Sunday
9:30							
10:00	10:00 - 10:45 <i>Lite Circuit</i>	10:00 - 10:45 <i>Morning Slow Yoga</i>	10:00 - 10:45 <i>Track Circuit</i>		10:00 - 10:45 <i>Lite Circuit</i>	NEW 10:00 - 10:45 <i>Full Body Yoga</i>	10:00 - 10:45 <i>Lite Circuit</i>
11:00	11:00 - 11:45 <i>Sweat Pilates</i>	11:00 - 11:45 <i>Lite Circuit</i>	11:00 - 11:45 <i>Morning Slow Yoga</i>		11:00 - 11:45 <i>Sweat Pilates</i>	11:00 - 11:45 <i>Lite Circuit</i>	11:00 - 11:45 <i>Booty Pump Circuit</i>
12:00	12:00 - 12:45 <i>Lite Circuit</i>	12:00 - 12:45 <i>Booty Pump Circuit</i>	12:00 - 12:45 <i>Lite Circuit</i>		12:00 - 12:45 <i>Track Circuit</i>	12:00 - 12:45 <i>Sweat Pilates</i>	12:00 - 12:45 <i>Energy Flow Yoga</i>
13:00							
15:00	<p>【営業時間】</p> <p>平日 9:30 ~ 22:00 (14:00 ~ 17:30 Close)</p> <p>土 9:30 ~ 20:00 (14:00 ~ 15:30 Close)</p> <p>日 祝 9:30 ~ 20:00 (14:00 ~ 15:30 Close)</p> <p>定休日 毎週木曜日</p> <p>※Close時間帯は諸手続きの受付も休止となります。</p> <p>※祝日は特別スケジュールとなります。</p>						
16:00						16:00 - 16:45 <i>Track Circuit</i>	16:00 - 16:45 <i>Lite Circuit</i>
17:00						17:00 - 17:45 <i>Lite Circuit</i>	17:00 - 17:45 <i>Abs Crush Circuit</i>
18:00	NEW 18:00 - 18:45 <i>Full Body Yoga</i>	18:00 - 18:45 <i>Lite Circuit</i>	18:00 - 18:45 <i>Booty Pump Circuit</i>		18:00 - 18:45 <i>Track Circuit</i>	NEW 18:00 - 18:45 <i>Full Body Yoga</i>	18:00 - 18:45 <i>Lite Circuit</i>
19:00	18:55 - 19:40 <i>Lite Circuit</i>	18:55 - 19:40 <i>Track Circuit</i>	18:55 - 19:40 <i>Sweat Pilates</i>		18:55 - 19:40 <i>Lite Circuit</i>		
20:00	19:50 - 20:35 <i>Abs Crush Circuit</i>	19:50 - 20:35 <i>Energy Flow Yoga</i>	19:50 - 20:35 <i>Lite Circuit</i>		NEW 19:50 - 20:35 <i>Full Body Yoga</i>		
21:00	20:45 - 21:15 <i>Short Circuit</i>	20:45 - 21:15 <i>Short Circuit</i>	20:45 - 21:15 <i>Short Circuit</i>		20:45 - 21:15 <i>Short Circuit</i>		
22:00							

※ プログラムスケジュールは時期により変更いたします。

※ プログラムの詳細につきましてはホームページをご参照ください。

※ ご不明点はスタッフへおたずねくださいませ。

ENERGY
FIT