

マンツーマンレッスンのスケジュールは予約ページから【マンツーマン予約】を開きご確認ください

Time	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30							
9:40							
9:50							
10:00				初級レッスン スパインⅡ 9:30~10:20		中級レッスン タワー 9:30~10:20	初級レッスン リング 9:30~10:20
10:10	中級レッスン スタート 10:00~10:50				初級レッスン リフォーマー 10:00~10:50		
10:20							
10:30							
10:40							
10:50				中級レッスン タワー 10:40~11:30		中級レッスン スタート 10:40~11:30	
11:00							初級レッスン リフォーマー 10:50~11:40
11:10							
11:20					初級レッスン スパイン 11:20~12:10		
11:30	初級レッスン スタート 11:20~12:10						
11:40							
11:50							
12:00							
12:10							
12:20			初級レッスン リングⅡ 12:00~12:50	体験レッスン (会員様も受講可) 12:00~13:20		体験レッスン (会員様も受講可) 11:50~13:10	初級レッスン スタート 12:10~13:00
12:30							
12:40					中級レッスン リフォーマー 12:40~13:30		
12:50	中級レッスン リフォーマー 12:40~13:30						
13:00							
13:10							
13:20							
13:30			初級レッスン リング 13:20~14:10				中級レッスン スタート 13:20~14:10
13:40							
13:50							
14:00				初級レッスン リフォーマー 13:50~14:40			
14:10	初級レッスン リングⅡ 14:00~14:50				初級レッスン スパインⅡ 14:00~14:50		
14:20							
14:30							
14:40							
14:50							
15:00			体験レッスン (会員様も受講可) 14:40~16:00			中級レッスン リフォーマー 14:40~15:30	初級レッスン スパイン 14:30~15:20
15:10							
15:20							
15:30	初級レッスン スパイン 15:20~16:10				中級レッスン タワー 15:20~16:10		
15:40							
15:50							
16:00							
16:10							
16:20						初級レッスン スタート 15:50~16:40	初級レッスン リングⅡ 15:40~16:30
16:30							
16:40							
16:50	初級レッスン リフォーマー 16:40~17:30			中級レッスン リフォーマー 16:50~17:40	中級レッスン スタート 16:40~17:30		初級レッスン スパインⅡ 16:50~17:40
17:00						初級レッスン リフォーマー 17:00~17:50	
17:10							
17:20							
17:30				初級レッスン スパイン 17:20~18:10			
17:40							
17:50							
18:00							
18:10	中級レッスン タワー 18:00~18:50						
18:20							
18:30							
18:40							
18:50			中級レッスン リフォーマー 18:40~19:30				
19:00							
19:10							
19:20							
19:30							
19:40							
19:50							
20:00							
20:10							
20:20			初級レッスン リフォーマー 20:00~20:50				
20:30							
20:40							
20:50							
21:00							
21:10							
21:20							

マンツーマン開講

Lesson Level	初級スタート ★★☆☆☆	初級リフォーマー ★★★☆☆	初級スパイン ★★★★☆	初級リング ★★★☆☆	初級スパインⅡ ★★★★☆	初級リングⅡ ★★★★★
	中級スタート ★☆☆☆☆	中級リフォーマー ★★★☆☆	中級タワー ★★★★☆			

※ あくまでも目安ですので難しいレッスンへのチャレンジも問題ありません！会員様も体験レッスンの参加可能です◎