

BUTTERFLY GROUPレッスンスケジュール(2018年4月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						8:50-9:40 KAYO GOOD MORNINGヨガ50 燃焼度♡ 	9:00-9:50 KAYO GOOD MORNINGピラティス50 筋力アップ度★★★ 
10:00				10:00-10:50 KAYO ボディメイクヨガ50 燃焼度♡ 	10:00-10:50 NAMIKO ボディメイクピラティス50 筋力アップ度★★★ 	10:00-10:50 NAMIKO シルクサスペンション 美シェイプ50 燃焼度♡ 	10:10-11:00 AKI シルクサスペンション コアトレピギナー50 筋力アップ度★★ 
11:00	11:00-11:50 KAYO ボディメイクヨガ50 燃焼度♡ 	11:10-12:00 NAMIKO ストレッチーズ50 筋力アップ度★★ 	11:00-11:50 LEE シルクサスペンション コアトレピギナー50 筋力アップ度★★ 	11:05-11:55 NAMIKO シルクサスペンション 美シェイプ50 筋力アップ度★★★ 		11:30-12:15 KAYO MUSICトランポリン45 MIX♡ 燃焼度♡♡♡♡ 	11:20-12:05 AKI ピラティス+トランポリン CARDIOLATES™45 燃焼度♡♡♡ 筋力アップ度★★★ 
12:00							
13:00	13:10-14:00 MIKI シルクサスペンション コアトレピギナー50 筋力アップ度★★ 	13:00-13:45 LEE MUSICトランポリン45 MIX♡ 燃焼度♡♡♡♡ 	13:10-14:00 NAMIKO ボディメイクピラティス50 筋力アップ度★★★ 	13:10-14:00 KAYO 美整体ピラティス50 筋力アップ度★★ 	13:00-13:50 AYAKA ピラティスピギナー50 筋力アップ★ 		13:40-14:25 MIE MUSICトランポリン40 POP★ 燃焼度♡♡ 
14:00							
15:00	<b>FIGHT CLUB リニューアル</b> hitomiがお送りするキックボクシング + ちょっぴりダンスの楽しい45分♪♪  4月からトランポリンを使わないクラスに変更となります。 その分キックを多めに、そして運動量をさらに増やして(^^)/ 音楽にあわせて楽しくワレを忘れてハンチやキックやダンスなど盛り沢山 リズム感がないあなたも、運動神経に自信がないあなたも誰でもご参加いただけるクラスです。 楽しくないとトレーニングは続きません★★★						
16:00							
17:00							17:10-17:55 KAYO MUSICトランポリン45 MIX♡ 燃焼度♡♡♡♡ 
18:00	18:10-18:50 MIKI MUSICトランポリン40 POP★ 燃焼度♡♡♡ 	18:00-18:50 KAYO ランタンヨガ50 リラックス度♡♡♡♡ 	18:15-19:00 HITOMI FIGHT CLUB on the Floor NEW 燃焼度♡♡♡ 	18:30-19:10 HITOMI マスターストレッチ40 <5名限定> 筋力アップ度★★★ 			
19:00	19:10-20:00 HITOMI BodyControピラティス50 筋力アップ度★★★★ 	19:00-20:00 HITOMI BODY COMBAT60 燃焼度♡♡♡ 	19:15-20:00 KAYO MUSICトランポリン45 MIX♡ 燃焼度♡♡♡ 	19:30-20:20 NAMIKO シルクサスペンション 美シェイプ50 筋力アップ度★★★ 	19:00-19:45 NAMIKO B Slim Fit45 燃焼度♡♡♡ 		
20:00	20:10-21:00 KAYO ボディメイクヨガ50 燃焼度♡ 	20:15-21:00 AKI ピラティス+トランポリン CARDIOLATES™45 燃焼度♡♡ 筋力アップ度★★★ 	20:15-21:00 AKI シルクサスペンション コアトレピギナー50 筋力アップ度★★ 	20:40-21:25 KAYO MUSICトランポリン45 MIX♡ 燃焼度♡♡♡ 			
21:00							

〇4月レッスン休講・代行のお知らせ

- ・1日(日)17:10~MusicトランポリンMix  
Kayo⇒休講
- ・9日(月)13:10~シルクサスペンション  
Miki⇒代行Kayo
- ・9日(月)18:10~MusicトランポリンPOP  
Miki⇒代行Kayo
- ・26日(木)18:30~マスターストレッチ  
Hitomi⇒休講
- ・29日(日)10:10~シルクサスペンション  
Aki⇒代行Mie
- ・29日(日)11:20~カーディオティス  
Aki⇒代行Kayo

〇スタジオ物販4月より値段改定お知らせ

- ・お水(クリスタルガイザー) ¥100- ⇒ 改定後 ¥100-
- ・貸出 ¥108- ⇒ 改定後 ¥100-
- ・シャワー ¥540 ⇒ 改定後 ¥300-

お客様には大変ご迷惑をおかけ致しますが  
ご理解・ご了承の程よろしくお願い致します。