

カルドグラン美加圧Bodyシェイプ スケジュール 10月

月	火	水	木	金	土	日
						美アクティブ 10:00~10:30 田原/佐々木/望月
		美トレ & ボクシング 12:30~13:00 磯邊	美コア 13:30~14:00 西島			美尻 14:30~15:00 常盤
					週替わり 17:00~17:30 週替わり	
※時間・内容変更	美コア 19:00~19:30 西島	美トレ 19:00~19:30 磯邊	ストレッチポール 19:00~19:30 原	美トレ 19:00~19:30 佐々木		
美尻 20:00~20:30 石原						

- ご予約は会員様ページの「予約」ページよりお願いいたします。
- 予約レッスンを無断キャンセルされた場合は1回消化となります。
- 翌月のレッスンは26日より予約が可能です。
- 木曜日のストレッチポールはベルトを巻かないクラスとなります。

営業時間

平日 9:00~22:30 土日祝 9:00~20:00
 休館日 6日・16日・26日・月末最終日
 ※シューズは美トレ・美アクティブが必要です。