MOVE レッスンスケジュール

時間	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN
	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	GYM	スタジオ	
10:00				10:30～ SIXTEEN DIET		10:30～ アロマヨガ	10:00～ WIN CAMP						休館日
11:00		11:00～ MOVE サスペンション						11:30～ BALLERINA Style			11:00～ WIN CAMP		
12:00			12:00～ WIN CAMP			12:00～ エステティック YOGA 加圧				13:00～ エステティック YOGA 加圧	13:00～ WIN CAMP		
13:00								13:00～ MOVE サスペンション					
14:00												14:00～ MOVE サスペンション	
15:00												15:30～ エステティック YOGA 加圧	
18:00													
19:00	19:00～ WIN CAMP	19:00～ MOVE サスペンション		19:00～ アロマヨガ	19:30～ WIN CAMP	19:00～ リンパ ドレナージュ		19:00～ MOVE サスペンション	18:30～ WIN CAMP	19:00～ エステティック YOGA 加圧			
20:00	20:00～ WIN CAMP	20:30～ エステティック YOGA 加圧		20:30～ MOVE サスペンション	20:30～ WIN CAMP	20:30～ BALLERINA Style		20:30～ SIXTEEN DIET	20:00～ WIN CAMP	20:30～ MOVE サスペンション			
21:00													
22:00													

加圧 ・・・加圧BFRベルトを巻いて行うクラスです。最大、通常時の290倍もの若返りホルモン分泌を促す効果があります。