

ホームページからもプログラム表が  
ご覧頂けます! QRコード➡



各レッスン・スクールでのお申し込み楽しみにお待ちしております

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~11:00 'Pilatesbeginnersクラス						
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00						15:00~16:30 Sports YOGA	
16:00							
17:00	17:00~18:00 Kids`キックボクシング				17:00~18:00 Kids`キックボクシング		
18:00			18:00~19:00 Kids`キックボクシング			17:30~19:00 Sports YOGA	
19:00	19:00~19:45 K`z-site		19:00~19:45 K`z-ピラティス				
20:00							
21:00							
22:00							

※レッスン開始5分前までにはスタジオにてご準備ください。

🎫 : 1枚   🎫 : 2枚   🎫 : 3枚以上

**燃焼系** 痩せたい・鍛えたい方へ  
**癒し系** リラックス・ボディケアをしたい方へ

**調整系** 痛み(膝・腰等)の改善・予防をしたい方へ  
**体幹系** 疲れにくい・動きやすい身体キープしたい方へ