

★NEW★ 2011.10～

★WOW'D AKASAKA STUDIO PROGRAM★

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
7:00								7:00
15								15
30	パワーヨガ		パワーヨガ	ヨガ45				30
45	スタートフロー45		パーフェクトフロー45	7:30~8:15				45
8:00	7:30~8:15		7:30~8:15	迎 範子				8:00
15	迎 範子		竹内 和子					15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15	ヨガ60	パワーヨガ	骨盤セルフストレッチ	パワーヨガ	骨盤セルフストレッチ			15
30	12:15~13:15	パーフェクトフロー60	12:15~13:15	スタートフロー60	12:15~13:15			30
45		12:15~13:15		12:15~13:15				45
13:00	小林 智子	北 史子	北 史子	小林 智子	野口 美華			13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								30
45								45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15		ピラテス・ベーシック40		ピラテス・ベーシック40				15
30		18:00~18:40		18:00~18:40				30
45		阿部 宏美		阿部 宏美				45
19:00		エアロスリム40						19:00
15		18:55~18:35						15
30		阿部 宏美						30
45		パワーヨガ						45
20:00		パーフェクトフロー60						20:00
15		19:50~20:50						15
30		MAKO						30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00
23:00 CLOSE		23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE			23:00 CLOSE

・レッスンは開始10分以降の参加は、ご遠慮願います。

「Theシェイプ10」はスタッフが担当致します。

・リアルファイティング中級は有料(会員様60分:¥1,575/ビジター60分:¥2,100)となります。

★営業時間★
 (平日)7:00~23:00
 (土曜日)10:00~21:00
 (日曜日)10:00~18:00
 ※休館日:月1回
 (ビル閉館日)
 ★祝日は全レッスンを祝日休講となります。
 ★定員制のクラス(X55)は、開始30分前にフロントにて予約チケットを配布致します。
 ★クラス変更、代行に関しましてはHP及びロッカー内のインフォメーションにてご案内致します。
 (TEL)
 03-5510-4001