2月スケジュール

久しぶりの運動でも安心

WeBA weight&balance

2/1（水）

- 19:10 – 20:10 クロスフィット・ポール Chiaki
- 20:30–21:30 ランナーのための体幹強化トレーニング Chiaki

2/2（木）

- 14:00～15:30 フリークラス
- 15:45～18:45 タッチ&ゴー 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ 予約不要！出入り自由

2/3（金）

- 16:00～17:00 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki
- 18:30～21:30 タッチ&ゴー 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ 予約不要！出入り自由

2/4（土）

- 11:10–12:10 ランナーのための体幹強化トレーニング Chiaki
- 12:45 – 13:45 フープ ULTRA LIGHT teri
- 14:30 – 15:30 NEW！ チャイニーズポール teri
- 16:10–17:10 ランナーのための体幹強化トレーニング Chiaki
- 17:40～18:40 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki
- 19:00 – 20:00 クロスフィット・ポール Chiaki

2/5（日）

- 10:50 – 11:50 クロスフィット・ポール Chiaki
- 12:00～13:00 親子エアリアルワークショップ AYA
- 13:30 – 14:30 ティシュー ULTRA LIGHT teri
- 15:00 – 16:00 フープ ULTRA LIGHT teri

2/6（月）

- 19:00 – 20:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri

2/7（火）

- 14:15～17:15 タッチ&ゴー 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ 予約不要！出入り自由
- 19:30～20:30 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki

2/8（水）

- 12:30 – 13:30 ティシュー ULTRA LIGHT teri
- 13:45 – 15:00 ティシュー SINGLE＆Multi teri
- 15:15 – 16:15 NEW！ チャイニーズポール teri
- 19:10 – 20:10 クロスフィット・ポール Chiaki
- 20:30–21:30 ランナーのための体幹強化トレーニング Chiaki

2/9（木）

- 14:00～15:30 フリークラス
- 15:45～18:45 タッチ&ゴー 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ 予約不要！出入り自由

2/10（金）

- 18:30～21:30 タッチ&ゴー 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ 予約不要！出入り自由

2/11（土）

- 11:10–12:10 ランナーのための体幹強化トレーニング Chiaki
- 12:40～13:40 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki
- 16:10–17:10 ランナーのための体幹強化トレーニング Chiaki
- 18:00～19:00 親子エアリアルワークショップ AYA

2/12（日）

- 10:50 – 11:50 クロスフィット・ポール Chiaki
- 13:30 – 14:30 ティシュー ULTRA LIGHT teri
- 15:00 – 16:00 フープ ULTRA LIGHT teri

2月スケジュール

久しぶりの運動でも安心

WeBA weight&balance

2/13（月）	2/14（火）	2/15（水）	2/16（木）	2/17（金）	2/18（土）	2/19（日）
19:00 – 20:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri	14:15～17:15 **タッチ&ゴー** 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ **予約不要！ 出入り自由** 19:30～20:30 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki	17:00 – 18:00 フープ ULTRA LIGHT teri 19:10 – 20:10 クロスフィット・ポール Chiaki 20:30–21:30 **ランナーのための体幹強化トレーニング** Chiaki	14:00～15:30 フリークラス 17:30 – 18:30 **NEW！** チャイニーズポール teri 19:00 – 20:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri	16:00 – 17:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri 17:30 – 18:45 エアリアル 男性限定 teri 19:00～22:00 **タッチ&ゴー** 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ **予約不要！ 出入り自由**	11:10–12:10 **ランナーのための体幹強化トレーニング** Chiaki 12:45 – 13:45 ティシュー ULTRA LIGHT teri 14:30 – 15:30 **NEW！** チャイニーズポール teri 16:10–17:10 **ランナーのための体幹強化トレーニング** Chiaki 17:40～18:40 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki 19:00 – 20:00 クロスフィット・ポール Chiaki	10:50 – 11:50 クロスフィット・ポール Chiaki 12:00～13:00 親子エアリアル ワークショップ AYA 16:30 – 17:30 フープ ULTRA LIGHT teri

2/20（月）	2/21（火）	2/22（水）	2/23（木）	2/24（金）	2/25（土）	2/26（日）
19:00 – 20:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri	14:15～17:15 **タッチ&ゴー** 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ **予約不要！ 出入り自由** 19:30～20:30 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki	12:30 – 13:30 ティシュー ULTRA LIGHT teri 13:45 – 15:00 ティシュー SINGLE＆Multi teri 19:10 – 20:10 クロスフィット・ポール Chiaki 20:30–21:30 **ランナーのための体幹強化トレーニング** Chiaki	14:00～15:30 フリークラス 17:30 – 18:30 **NEW！** チャイニーズポール teri 19:00 – 20:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri	16:00 – 17:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri 17:30 – 18:45 エアリアル 男性限定 teri 19:00～22:00 **タッチ&ゴー** 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ **予約不要！ 出入り自由**	11:10–12:10 **ランナーのための体幹強化トレーニング** Chiaki 12:40～13:40 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki 14:30 – 15:30 **NEW！** チャイニーズポール teri 16:10–17:10 **ランナーのための体幹強化トレーニング** Chiaki 17:40～18:40 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki 19:00 – 20:00 クロスフィット・ポール Chiaki	10:50 – 11:50 クロスフィット・ポール Chiaki 12:00～13:00 親子エアリアル ワークショップ teri 13:30 – 14:30 ティシュー ULTRA LIGHT teri 15:00 – 16:00 フープ ULTRA LIGHT teri

2月スケジュール

	2/27（月）	2/28（火）
10:00		
10:15		
10:30		
11:00		
11:15		
11:30		
11:45		
12:00		
12:15		
12:30		
12:45		
13:00		
13:15		
13:30		
13:45		
14:00		
14:15		14:15～17:15 タッチ&ゴー 運動に慣れていない方 マイペースでやりたい方 大歓迎！ 予約不要！ 出入り自由
14:30		
14:45		
15:00		
15:15		
15:30		
15:45		
16:00		
16:15		
16:30		
16:45		
17:00		
17:15		
17:30		
17:45		
18:00		
18:15		
18:30		
18:45		
19:00	19:00 – 20:00 ティシュー ULTRA LIGHT teri	
19:15		
19:30		19:30～20:30 ポールダンス ULTRA LIGHT Chiaki
19:45		
20:00		
20:15		
20:30		
20:45		
21:00		
21:15		
21:30		
21:45		