

# クラス スケジュール表 2月 千駄ヶ谷店

	月	火	水	木	金		土	日
16:30~ 17:45			疲労回復			10:00~ 11:15	超姿勢力	
17:00~ 18:15	疲労回復	超姿勢力				11:00~ 12:15		スパルタン
18:15~ 19:30			集中力		集中力	11:45~ 13:00	超姿勢力	
18:30~ 19:45				超姿勢力		12:45~ 14:00		疲労回復
18:45~ 20:00	マインドフルネス静	スパルタン				13:30~ 14:45	集中力	
20:00~ 21:15			疲労回復		疲労回復	15:15~ 16:30	疲労回復	
20:15~ 21:30				マインドフルネス静		15:30~ 16:45		疲労回復
20:30~ 21:45		疲労回復				17:00~ 18:15	疲労回復	
						17:15~ 18:30		疲労回復

- 朝瞑想 / 男女合同朝瞑想プログラム
- 男性専用プログラム ■ 女性専用プログラム
- 男女合同プログラム

※ジム内にはシャワーはございません。  
 ※クラススケジュールに変更がある場合がございますので  
 詳細は Web にてご確認ください。

※スケジュールは変更になる可能性があります。詳細はWebよりご確認ください。