

	MON	TEU	WED	THU	FRI	SAT	
10:00	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	ヨガ	ヨガ	10:00
10:30							10:30
11:00		ヨガ	ストレッチ&リリース 45分	ヨガ	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	11:00
11:30							11:30
12:00		OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO		12:00
12:30		有酸素&体幹 45分	MITTNESS 45分	有酸素&体幹 45分	MITTNESS 45分		12:30
13:00							13:00
13:30		OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO		13:30
14:00		MITTNESS 45分	AYA STEP 5/19 or EASYAERO&BALLEXE	MITTNESS 45分	有酸素&体幹 45分		14:00
14:30							14:30
15:00	ヨガ						15:00
15:30							15:30
16:00	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	16:00	
16:30						16:30	
17:00						17:00	
17:30		POPS コレオ オトナのためのダンスクラス	有酸素&体幹 45分	HIPHOP 初級	MITTNESS 45分	17:30	
18:00	ストレッチ&リリース 45分	HIPHOP KIDS 入門 (18:45~19:45)					
18:30	OPEN STUDIO		OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	BODY COMBAT60	18:30
19:00	MITTNESS 45分	CLOSE STUDIO	女性の為のストレッチ 45分	AYA STEP 13/27 or ZUMBA 6/20	ヨガ	OPEN STUDIO	19:00
19:30							20:00
20:00	OPEN STUDIO			OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	OPEN STUDIO	beginner lesson MAXcap5人
20:30						MAXcap15人	21:00
21:00						MAXcap20人	
2018.SEPTEMBER		coaching MAXWKS staff	AYAMI SATOSHI	AZUCHI KAZUYA			

AYA STEP…ステップ台を使った有酸素トレーニング

POPSコレオ…J popや海外アーティストの振り付けをレクチャーするクラスダンス初心者の方でも楽しく踊れます

mittness…サンドバッグを使ったトレーニング

zumba…ラテンベースのダンスエクササイズ b.combat…格闘技の動きを取り入れたエクササイズ