

2024・1月MKDスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
						12:50～15:50 レンタル中
						レンタル中
7	8	9	10	11	12	13
		09:00～09:45 オンライン&合同	9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 オンライン&合同	09:00～09:45 TRX@葛西	09:00～09:45 オンライン&合同
		12:15～13:15 マタニティエアロヨガ	10:00～11:00 エアリアルヨガ			10:00～10:45 TRX
		13:30～14:30 健康体操	16:00～16:45 キッズダンス			11:00～12:00 マタニティエアロヨガ
		16:00～18:00 レンタル中	17:00～17:45 キッズKPOP	16:00～21:00 レンタル中	16:15～17:00 キッズバレエ	12:50～15:50 レンタル中
		18:30～19:30 エアリアルヨガ	18:00～18:45 ジュニアKPOP	レンタル中	17:15～18:00 ジュニアバレエ1	レンタル中
		19:45～20:30 TRX	19:30～20:15 KPOP一般	レンタル中	18:30～20:30 ジュニアバレエ2	
14	15	16	17	18	19	20
		09:00～09:45 オンライン&合同	9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 オンライン&合同	09:00～09:45 TRX@葛西	09:00～09:45 オンライン&合同
		12:15～13:15 マタニティエアロヨガ	10:00～11:00 エアリアルヨガ			10:00～10:45 TRX
		13:30～14:30 健康体操	16:00～16:45 キッズダンス			11:00～12:00 マタニティエアロヨガ
		16:00～18:00 レンタル中	17:00～17:45 キッズKPOP	16:00～21:00 レンタル中	16:15～17:00 キッズバレエ	12:50～15:50 レンタル中
	18:00～18:50 キッズHIPHOP	18:30～19:30 エアリアルヨガ	18:00～18:45 ジュニアKPOP	レンタル中	17:15～18:00 ジュニアバレエ1	レンタル中
	19:00～19:50 キッズHIPHOP	19:45～20:30 TRX	19:30～20:15 KPOP一般	レンタル中	18:30～20:30 ジュニアバレエ2	
21	22	23	24	25	26	27
		09:00～09:45 オンライン&合同	9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 オンライン&合同	09:00～09:45 TRX@葛西	09:00～09:45 オンライン&合同
		12:15～13:15 マタニティエアロヨガ	10:00～11:00 エアリアルヨガ			10:00～10:45 TRX
		13:30～14:30 健康体操	16:00～16:45 キッズダンス			11:00～12:00 マタニティエアロヨガ
		16:00～18:00 レンタル中	17:00～17:45 キッズKPOP	16:00～21:00 レンタル中	16:15～17:00 キッズバレエ	12:50～15:50 レンタル中
	18:00～18:50 キッズHIPHOP	18:30～19:30 エアリアルヨガ	18:00～18:45 ジュニアKPOP	レンタル中	17:15～18:00 ジュニアバレエ1	レンタル中
	19:00～19:50 キッズHIPHOP	19:45～20:30 TRX	19:30～20:15 KPOP一般	レンタル中	18:30～20:30 ジュニアバレエ2	
28	29	30	31			
		09:00～09:45 オンラインサーキット	9:00～9:50 フラダンス			
		12:15～13:15 マタニティエアロヨガ	10:00～11:00 エアリアルヨガ			
		13:30～14:30 健康体操	16:00～16:45 キッズダンス			
		16:00～18:00 レンタル中	17:00～17:45 キッズKPOP			
	18:00～18:50 キッズHIPHOP	18:30～19:30 エアリアルヨガ	18:00～18:45 ジュニアKPOP			
	19:00～19:50 キッズHIPHOP	19:45～20:30 TRX	19:30～20:15 KPOP一般			

更年期以降のダイエット！

人生最高の体を手に入れましょう

3つの秘訣

運動・料理・断食

体験予約受付中！