

# 2024・7 月MKDスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
		09:00～09:45 TRX	9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 TRX		
		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			
		15:15～18:15 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		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	
7	8	9	10	11	12	13
			9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 TRX	09:00～09:45 TRX@葛西	
			10:00～11:00 エアリアルヨガ		11:00～13:00 夏カレー @グルテンフリー	10:00～10:45 TRX
			16:00～16:45 キッズダンス			11:00～12:00 マタニティエアロヨガ
		15:15～18:15 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	
				レンタル中	17:15～18:00 ジュニアバレエ1	
			19:30～20:15 KPOP一般	レンタル中	18:30～20:30 ジュニアバレエ2	16:45～18:15 レンタル中
14	15	16	17	18	19	20
		09:00～09:45 TRX	9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 TRX	09:00～09:45 TRX@葛西	
		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
		15:15～18:15 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		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 TRX	9:00～9:50 フラダンス	09:00～09:45 TRX	09:00～09:45 TRX@葛西	
		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
		15:15～18:15 レンタル中		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		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		レンタル中	18:30～20:30 ジュニアバレエ2	16:45～18:15 レンタル中
28	29	30	31			
		09:00～09:45 TRX				
		12:15～13:15 マタニティエアロヨガ				
		13:30～14:30 健康体操				
		15:15～18:15 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				
	19:00～19:50 キッズHIPHOP	19:45～20:30 TRX	19:30～20:15 KPOP一般			

## Newピラ・ファス

マシンピラティスとファスティングで  
ボディメイク&減量してゆきます  
体験予約受付中!