

# 2024・11月MKDスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT			
					1	2			
					09:00～09:45 TRX@葛西				
	<p><i>New</i>ピラ・ファス</p> <p>マシンピラティスとファスティングで ボディメイク&amp;減量してゆきます 体験予約受付中!</p>					10:00～10:45 TRX			
									11:00～12:00 マタニティエアロヨガ
								16:15～17:00 キッズバレエ	12:00～16:00 レンタル中
								17:15～18:00 ジュニアバレエ1	16:00～16:45 キッズKPOP
								18:30～20:30 ジュニアバレエ2	16:45～18:15 レンタル中
3	4	5	6	7	8	9			
		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	12:00～16:00 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	16:00～16:45 キッズKPOP			
		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	16:45～18:15 レンタル中			
10	11	12	13	14	15	16			
		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		16:00～21:00 レンタル中		12:00～16:00 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		16:00～16:45 キッズKPOP			
		19:45～20:30 TRX		レンタル中		16:45～18:15 レンタル中			
17	18	19	20	21	22	23			
			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			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	12:00～16:00 レンタル中			
				レンタル中	17:15～18:00 ジュニアバレエ1	16:00～16:45 キッズKPOP			
			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			
24	25	26	27	28	29	30			
		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			
12:45～14:15 レンタル中		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	12:00～16:00 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	16:00～16:45 キッズKPOP			
		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	16:45～18:15 レンタル中			

# 2024・12月MKDスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
		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	12:00～16:00 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	16:00～16:45 キッズKPOP
		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	16:45～18:15 レンタル中
8	9	10	11	12	13	14
		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	12:00～16:00 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	16:00～16:45 キッズKPOP
		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	16:45～18:15 レンタル中
15	16	17	18	19	20	21
		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
12:45～14:15 レンタル中		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	12:00～16:00 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	16:00～16:45 キッズKPOP
		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	16:45～18:15 レンタル中
22	23	24	25	26	27	28
		09:00～09:45 TRX		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				10:00～10:45 TRX
		13:30～14:30 健康体操				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		
		18:30～19:30 エアリアルヨガ		レンタル中		
		19:45～20:30 TRX		レンタル中		16:45～18:15 レンタル中
29	30	31				
12:45～14:15 レンタル中						

## 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!