

2017年9月15日(金)～9月30日(土)金沢店レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
			OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00	
10:30			10:30 キックエイト を覚える		10:30		10:30 初級Feelエイト		10:30		10:30 初級Feelエイト		10:30 NEWエイト を覚える	10:30
11:00			11:00 初級 キックエイト		初級		11:00 初級		初級		11:00 初級		11:00 初級	11:00
11:30					(90分)				(90分)					11:30
12:00			12:00 中級		KissMe (有料)		12:00 TUKALI入門 (打ち合いなし)		KissMe (有料)		12:00 TUSP17 リズボクコース (有料)	12:00 中級	12:00 中級入門	12:00
12:30					12:30 TUオリジナル ボクシング (グローブ必要)		12:30 初級		12:30 TUKALI入門 (打ち合いなし)					12:30
13:00			KissMe (有料)				13:00 上級							13:00
13:30											13:15 TUSP17 ルーツコース (有料)	13:30 KissMe (有料)	13:00 キッズリズボク (小学1年～)	13:30
14:00			14:00 初級		14:00 中級入門		14:00 初級		14:00 初級			TUKALI 入門編 (打ち合いなし)		14:00
14:30											14:30 TUSP17 リズボクコース (有料)	14:30 初級	14:15 初級	14:30
15:00			<p>・9/15(金)よりコリオレッスン「KissMe」がスタートします!!</p> <p>リズミックボクシングには、「振付を覚えながら痩せる」方法があります。</p> <p>50種類を超える作品の中から、一番初心者向けで、簡単・楽しい一番痩せるコリオレッスンが「KissMe」</p> <p>期間:9/15(金)～11/15(水)まで</p> <p>参加費:10,800円 入会したばかりのリズボク初心者から、ベテランの方まで</p> <p>リズボクでもっと痩せたい!!リズボクでもっとカッコよき動けるうにしたい!!</p> <p>ソナナ皆様のご参加お待ちしております!! お申し込みはフロントへ!!</p>										15:00	
15:30														15:30
16:00														16:00
16:30														16:30
17:00														17:00
17:30			17:00 キッズリズボク (小学1年～)		17:00 キッズリズボク (小学1年～)		<p>Kiss Me コリオレッスン (有料:10,800円) 9/15(金)～スタート(計20回)</p>			17:00 キッズリズボク (小学1年～)				17:30
18:00														18:00
18:30			18:00 初級		18:00 中級入門		18:00 初級		18:00 初級		18:00 初級		18:00 初級	18:30
19:00			19:00 NEWエイト を覚える		19:00 初級 キックエイト		19:00 中級		19:00 TUSP17 KALIコース (有料)		19:00 上級			19:00
19:30			19:30 初級						19:30 初級				CLOSE 19:30	19:30
20:00					20:00 TUKALI入門 (打ち合いなし)		KissMe (有料)		20:00 TUSP17 リズボクコース (有料)					20:00
20:30			KissMe (有料)				20:30 TUKALI入門 (打ち合いなし)							20:30
21:00			21:00 初級		21:00 初級		21:00 初級		21:10 TUSP17 ルーツコース (有料)	21:00 初級 キックエイト	<p>◆9月休館日 9/4(月). 11.(月). 18(祝). 23(祝). 25(月)</p> <p>◆9/1(金)よりTUSスペシャルレッスン スタート!!</p> <p>◆サイズチェック随時行ってまいります!</p> <p>フロントにてご予約ください!</p>			
21:30														
22:00														
	CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30					

毎週月曜日・祝日休館日

- 体験時に必要なモノ
- ①運動しやすい服装
 - ②上履き
 - ③汗拭き用のタオル
 - ④ミネラルウォーター
 - ⑤体験レッスン代金 (1,080円)
- ※予約制

見学体験随時受付中
TEL:076-234-32



