

更新日
2026/1/1

月	火	水	木	金	土	日
					レディースコース	実践コース
			初級コース		初級コース	初級コース
			初級コース		ジュニアコース	ジュニアコース
					初級コース	レディースコース
					初級コース	初級コース
					初級コース	初級コース
		ピラティス		レディースコース	レディースコース	レディースコース
		【女性専用】 ボディメイク		初級コース	レディースコース	レディースコース
初心者コース		レディースコース		初級コース		
ジュニアコース		初級コース	ジュニアコース	レディースコース		
選手コース ※最終週は山形絵町 店でナイトキック	レディースコース	レディースコース	レディースコース	ナイト キックボクシング		
選手コース ※最終週は山形絵町 店でナイトキック	初級コース					

- ・フリートレーニング、マスパー会、空白マスは原則トレーナー不在となります。
- ・トレーナーの急用などによるプログラム追加・変更は掲載ホームページ「各コース紹介」に掲載しております。PDFでご覧頂いている方は公式ホームページをご確認ください。
- ・レッスンは自由参加となっています。途中参加、途中退場も可能です。
- ・受講をせずに営業時間内はフリートレーニングを行うこともできます。
- ・マスパーなど対人練習は意思確認をしっかりと行った上で練習してください。

※対人練習を行う方はスポーツ安全保険への加入をお願いします(加入には約1週間程度必要となります)

- ・レッスンプログラム以外にも会員様同士個別で時間を合わせて練習するなど、トレーニングは自由に行ってください。