

M-FACTORY梅田ジム レッスンスケジュール9月以降

月	火	水	木	金	土	日
---	---	---	---	---	---	---

空白の時間帯はパーソナルや体験の予約受付可能です

LINEで予約をお願いします。少人数のセミパーソナル的なヨガです。
初参加 1000円
2回目以降 2500円

16:00~16:45
リフレッシュヨガ
mikalino 予約制

					12:00~12:45 ベーシック 北出 体験可	
		14:00~16:00 F・T		14:00~16:00 F・T	13:00~13:45 シェイプリー 予約制 北出 体験可	
					14:00~17:00 パーソナル優先	16:00~16:45 ベーシック 北出 体験可
					17:00~18:30 F・T	16:45~18:30 F・T
19:00~20:00 F・T	19:00~ 19:15~20:00 シェイプリー 予約制 北出 体験可	19:00~ 19:15~20:15 ベーシック 北出 体験可 ペアミット・受け返し		19:00~	19:30~20:30 ベーシック 北出 体験可 ペアミット・受け返し	
20:00~20:45 ベーシック 北出 体験可	20:15~21:00 ベーシック 北出 体験可	20:15~22:00 F・T		20:30~22:00 F・T		
20:45~22:00 F・T	21:00~22:00 F・T					

F・T時は
フォーム・サンドバッグの
アドバイスをします。
パーソナルレッスン優先のため
お待ち頂く場合があります。
マッスパーはインストラクターの
許可が必要です。

※F・T及びクラスは参加人数が1名の場合、30分に短縮させていただきます。(残りの時間は自主練可)

【体験レッスンについて】
体験料金 グループレッスン 3,300円 Speed30 3,300円 パーソナル4,400円
マンツーマンレッスン (パーソナル、Speed30) は、
F・T (フリートレ)、空白の時間でご予約可能です。

【レッスン参加について】
ベーシック・シェイプリー 初心者参加OK
F・T (フリートレ) 初めての場合、トレーニングの流れを説明します。
流れを覚えたらクラスに参加しなくてももしっかり体を動かします。
ペアミット・受け返し