

★ **Special Lesson** ★

☆ **無料体験レッスン** ☆



**MOMCHANG FITNESS**

**MOMCHANG FITNESS CORE**  
momchanfitness コア

**MOMCHANG FITNESS BASIC**  
momchanfitness ベーシック

**Circuit & Conditioning**



**黒バンド・黄バンドの方も**

**参加できます！**

※レッスン開始、30分前にフロントにて整理券を配布します。  
 ※黒バンド・黄バンドの方は、  
 フロントにてお名前のご記入をお願いします。

| 月    | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   | 日  |
|------|----|---|---|--|---|--|
|      |    |   |   |  |   | 1<br>12:00~12:45<br>ADIDAS<br>【一色】<br>14:30~15:15<br>                          |
| 《3月》 |    |   |   |  |   |  |
| 2    | 3  | 4<br>18:10~18:55<br>                                      | 5<br>12:30~13:15<br>  | 6<br>13:45~14:30<br>momchan<br>BASIC                     | 7<br>10:15~11:00<br>momchan<br>BASIC<br>15:00~15:45<br> | 8<br>12:00~12:45<br>momchanCORE<br>【寺前】<br>14:30~15:15<br>                     |
| 9    | 10 | 11<br>18:10~18:55<br>ADIDAS<br>ファンクショナル<br>トレーニング<br>【一色】 | 12<br>10:30~11:15<br>momchanCORE<br>【寺前】<br>12:30~13:15<br>ストレッチボール<br>【戸島】 | 13<br>13:45~14:30<br>momchan<br>BASIC                    | 14<br>10:15~11:00<br>momchan<br>BASIC                   | 15<br>12:00~12:45<br><br>14:30~15:15<br>サーキット<br>トレーニング【戸島】                    |
| 16   | 17 | 18<br>18:10~18:55<br>                                     | 19<br>12:30~13:15<br>サーキット<br>トレーニング<br>【戸島】                                | 20<br>12:45~13:30<br><br>13:45~14:30<br>momchan<br>BASIC | 21<br>10:15~11:00<br>momchan<br>BASIC                   | 22<br>12:00~12:45<br><br>14:30~15:15<br>                                       |
| 23   | 24 | 25<br>18:10~18:55<br>                                     | 26<br>12:30~13:15<br>   | 27<br>13:45~14:30<br>momchan<br>BASIC                    | 28<br>10:15~11:00<br>momchan<br>BASIC                   | 29<br>12:00~12:45<br>サーキット<br>トレーニング【戸島】<br>14:30~15:15<br>momchanCORE<br>【寺前】 |

※<sub>1</sub> 該当のレッスンに限ります。 ※<sub>2</sub> 別途スケジュールにてご確認ください