

# タイムスケジュール

11/21 月曜日		11/23 水曜日		11/24 木曜日		11/25 金曜日		11/26 土曜日		11/27 日曜日			
HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ		
	10:20-10:50 ジャストダンス 倉田	休館日			10:20-11:10 ヨガ 松村	10:20-10:40 P専用 D <input checked="" type="checkbox"/>	10:30-11:20 ヨガ 倉田			10:20-10:40 P専用 C <input checked="" type="checkbox"/>			
	11:20-11:50 格闘技エクササイズ 石田				10:40-11:10 ボディトレ 佐々木		11:00-11:30 ホットボディ 大塚			11:00-11:20 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>	11:00-11:30 コンビネーションエア 木村	10:50-11:20 パーシクエア口 棚山	
12:15-12:45 ホットボディ 大塚	12:20-13:10 フラダンス 竹内				11:30-12:20 リラックスヨガ 松村	整	11:40-12:10 バーベルエクササイズ 木下	11:45-12:15 ホットコア 大塚	11:40-12:10 POP&ストレッチ 倉田	11:45-12:15 ヒップトレ 藤沼		11:30-12:20 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 ストリートダンス 棚山
13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-13:50 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>					12:30-13:00 格闘技エクササイズ 木下			12:30-13:00 Dac Party 藤沼		12:30-13:00 サーキット 大塚		12:40-13:10 DacParty 藤沼
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:30-18:00 フリー開放 TIME				13:00-17:30 岩盤浴 開放 TIME		13:15-18:00 フリー開放 TIME	13:00-17:30 岩盤浴 開放 TIME	13:20-17:30 フリー開放 TIME	13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	13:20-16:50 フリー開放 TIME	13:30-14:15 ウェーブストレッチ 藤沼	13:30-16:50 フリー開放 TIME
	18:15-18:45 バーベルエクササイズ 石田										14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME		
18:20-18:50 ホットボディ 棚山	19:00-19:30 格闘技エクササイズ 石田					17:50-18:10 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>				整	18:30-19:00 30×60 藤沼		
19:10-19:40 ストレッチ 棚山	19:40-20:00 P専用 B <input checked="" type="checkbox"/>						18:30-19:00 サーキット 大塚						
						19:10-19:40 ホットコア 大塚		19:10-19:40 ホットボディ 大塚		19:15-19:45 (各週) ストリートダンス 棚山			
							19:45-20:15 DacParty 藤沼						

**【ご案内】**  
 ・スタジオレッスンの参加には、ヨガなど一部のレッスンを除きシューズの着用をお願いいたします。  
 ・ホットスタジオのレッスン参加にはヨガマットをご用意ください。  
 ・レッスンの途中入退場はお断りしております。

**【整理券の配布について】**  
 ・バーベルエクササイズ・ステップエクササイズ・30×60は、各レッスン毎に整理券を配布します。(14名)

**【パーソナル専用レッスンについて】**  
 ・  マークはパーソナル会員専用レッスンです。  
 ・参加人数は5名までとさせていただきます。  
 ・予めご予約をお願いいたします。