

タイムスケジュール

4/15 月曜日		4/17 水曜日		4/18 木曜日		4/19 金曜日		4/20 土曜日		4/21 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
	10:30-11:20 フラダンス 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田			10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 倉田	10:20-12:00 岩盤浴 開放 TIME			
11:00-11:20 P専用 B <input checked="" type="checkbox"/>			11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村						11:15-12:00 コンビネーションエアロ 木村		10:50-11:20 ベーシックエアロ 藤沼
	11:30-12:00 格闘技エクササイズ 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:40-12:10 POP&ストレッチ 倉田			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	
12:15-12:45 ボディトレ 藤沼		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 リズムストレッチ 菊田		11:50-12:20 ステップエクササイズ 木下			12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 ヒップホップ 菊田		12:40-13:10 ボディトレ 木下		12:30-13:00 Dac Party 藤沼				12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-18:45		13:15-13:45 ヒップトレ 藤沼		13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田	13:20-15:50	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
	13:30-18:00		14:00-18:00		13:30-17:30 フリー開放 TIME	14:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:20-18:00				13:30-15:50
14:30-19:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME			フリー開放 TIME	14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
	17:50-18:10 P専用 B <input checked="" type="checkbox"/>		整		17:50-18:10 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>		整				
	18:30-19:15 格闘技エクササイズ 石田		18:20-18:50 ステップエクササイズ 真杉		18:30-19:00 サーキット 石田		18:30-19:00 ボディトレ 茂木				
		19:00-19:30 トレ&ストレッチ 木下		19:10-19:40 ホットコア 石田		19:10-19:40 ホットコア 茂木					
19:30-20:00 ボディトレ 石田			19:40-20:10 コアトレ 真杉		19:45-20:15 DacParty 藤沼		19:45-20:15 ストリートダンス 棚山				

お知らせ

レッスンは、開始時間・内容をよくお確かめのうえご参加ください。

【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】

- ・パ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。