

# タイムスケジュール

5/6 月曜日		5/8 水曜日		5/9 木曜日		5/10 金曜日		5/11 土曜日		5/12 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		
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center; font-size: 48px; font-weight: bold; color: red;">休館日</div>						※AMのレッスン開始時間一部変更							
		10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村		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				10:50-11:20 ステップエクササイズ 眞杉	
		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 リズムストレッチ 苧田	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	11:50-12:20 ステップエクササイズ 木下		11:35-12:05 POP&ストレッチ 倉田			11:15-12:00 コンビネーションエアロ 木村	11:30-12:30 シェイブヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 眞杉	
			12:45-13:15 ヒップホップ 苧田		12:40-13:10 ボディトレ 木下		12:20-12:50 Dac Party 藤沼			12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			12:40-13:10 DacParty 藤沼
		13:30-14:30 リラックスヨガ 苧田		13:00-20:45		13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼			ヨガ休講				
		14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	13:30-17:30 フリー開放 TIME	14:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:10-18:00 フリー開放 TIME		14:00-15:50 岩盤浴 開放 TIME	13:20-15:50 フリー開放 TIME	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	14:15-15:50 岩盤浴 開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME
			整			18:20-18:30 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>		整					
			18:20-18:50 バーベルエクササイズ 木下		18:45-19:30 格闘技エクササイズ 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			19:45-20:15 DacParty 藤沼	19:10-19:40 ホットコア 茂木							
			整										
			19:40-20:10 ヒップトレ 藤沼						ストリートダンス 休講				
			ステップ台使用										

**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】**  
 ・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。