

# タイムスケジュール

5/22 月曜日		5/24 水曜日		5/25 木曜日		5/26 金曜日		5/27 土曜日		5/28 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	10:20-10:40 P専用 D	10:20-11:20 ヨガ 倉田				
	11:30-12:00 格闘技エクササイズ 石田	11:50-12:20 ホットコア 木村	11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	10:40-11:10 ボディトレ 佐々木	11:00-11:30 ホットボディ 大塚	11:40-12:10 ホットコア 大塚	11:00-11:30 コンビネーションエア 木村	11:45-12:15 ヒップトレ 藤沼	11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	10:50-11:20 パーシクエアロ 棚山
12:15-12:45 ホットボディ 大塚			12:00-12:30 リズムストレッチ 河田		11:50-12:20 ステップエクササイズ 木下						
	13:00-13:20 P専用 C		12:45-13:15 ヒップホップ 河田		12:45-13:15 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		11:40-12:10 ストリートダンス 棚山
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラックスヨガ 河田		13:00-17:30				13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田		13:30-14:15 ウェーブストレッチ 藤沼	12:40-13:10 DacParty 藤沼
			14:00-18:00		13:30-18:00				13:20-16:50		13:30-16:50
14:30-19:30 岩盤浴 開放 TIME	14:30-18:00 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	岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
	整										
	18:15-18:45 ステップエクササイズ 石田		18:15-18:45 ボディトレ 大塚		17:50-18:10 P専用 A		18:00-18:20 P専用 B	18:30-19:00 30×60 藤沼			
	19:00-19:30 格闘技エクササイズ 石田		19:00-19:30 コアトレ 大塚								
		19:15-19:45 トレ&ストレッチ 木下		19:10-19:40 ファンクショナル 大塚			19:10-19:40 ホットボディ 大塚	19:15-19:45 ストリートダンス 棚山			
19:45-20:15 ストレッチ 石田			19:40-20:00 P専用 C		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。