

タイムスケジュール

5/29 月曜日		5/31 水曜日		6/1 木曜日		6/2 金曜日		6/3 土曜日		6/4 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		10:40-11:10 ボディトレ 石田	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-10:40 P専用 B	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	整	11:00-11:30 ホットボディ 大塚	11:40-12:10 POP&ストレッチ 倉田	11:00-11:20 P専用 A	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 バーベルエクササイズ 木下	11:40-12:10 ホットコア 大塚		11:45-12:15 ヒップトレ 藤沼		11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 ストリートダンス 棚山
	13:00-13:20 P専用 B		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		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 河田		13:00-17:30		13:00-17:30		13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田	13:20-16:50	13:30-14:15 ウェーブストレッチ 藤沼	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	14:00-18:00 フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	13:30-18:00 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
	18:15-18:45 バーベルエクササイズ 石田		18:15-18:45 ステップエクササイズ 木下		17:50-18:10 P専用 A		18:00-18:20 P専用 B	整	18:30-19:00 30×60 藤沼		
	19:00-19:30 格闘技エクササイズ 石田	19:15-19:45 トレ&ストレッチ 木下	19:00-19:30 コアトレ 大塚		19:10-19:40 ボディトレ 石田		19:10-19:40 ホットボディ 大塚				
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						

【レッスン変更のお知らせ】
 6月1日(木) 10:40～ヒップトレ(藤沼)⇒ボディトレ(石田)
 18:30～サーキット(大塚)⇒格闘技エクササイズ(石田)
 19:10～ファンクショナル(大塚)⇒ボディトレ(石田)
 6月2日(金) 19:15～ストリートダンス(棚山)⇒休講です

【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。