

# タイムスケジュール

11/20 月曜日		11/22 水曜日		11/23 木曜日		11/24 金曜日		11/25 土曜日		11/26 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		
				休館日									
	10:30-11:20 フラダンス 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田				10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 倉田						
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 棚山
	11:30-12:00 格闘技エクササイズ 石田											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
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 河田				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 河田							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					13:20-13:50 ヒップトレ 藤沼			13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田		13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
	13:30-18:00		14:00-18:00				14:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:20-18:00			13:20-15:50		13:30-15:50
14:30-19:30 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:40-17:45 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 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										
	18:10-18:30 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>		18:20-18:50 バーベルエクササイズ 木下					18:15-19:00 格闘技エクササイズ 今井					
	18:45-19:30 格闘技エクササイズ 石田	19:00-19:30 トレ&ストレッチ 木下				19:10-19:40 ボディトレ 今井							
19:45-20:15 ストレッチ 石田			19:40-20:10 コアトレ 石田					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】**

- ・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。