

# タイムスケジュール

11/27 月曜日		11/29 水曜日		11/30 木曜日		12/1 金曜日		12/2 土曜日		12/3 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
10:20-12:00 岩盤浴 開放 TIME	10:30-11:20 フラダンス 竹内 整	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 ベーシックエアロ 棚山
	11:30-12:00 ステップエクササイズ 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村		11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	整		11:40-12:10 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			12:00-12:30 リズムストレッチ 河田				12:30-13:00 Dac Party 藤沼	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	13:30-18:00	13:30-14:30 リラックスヨガ 河田		13:00-17:50	13:30-18:00	13:20-13:50 ヒップトレ 藤沼	13:20-18:00	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	
			14:00-18:00			14:00-18:30					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	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	整		17:50-18:10 P専用 A						
	18:15-18:45 ボディトレ 石田		18:20-18:50 バーベルエクササイズ 木下	18:20-18:50 ヒップトレ 藤沼			18:30-19:00 30×60 藤沼				
	19:00-19:30 ファンクショナル 石田	19:00-19:30 トレ&ストレッチ 木下			19:00-19:30 コアトレ 石田		19:10-19:40 ボディトレ 茂木				
19:45-20:15 ストレッチ 石田			19:40-20:10 コアトレ 眞杉		19:40-20:10 DacParty 藤沼						

**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。