

7/22 月曜日		7/24 水曜日		7/25 木曜日		7/26 金曜日		7/27 土曜日		7/28 日曜日	
	10:30-11:20 フラ 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田			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 ボディトレ 執行
11:00-11:20 P専用 B <input checked="" type="checkbox"/>			11:00-11:30 ウォーキングE 木村						11:15-12:00 コンビネーションE 木村		
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ			11:35-12:05 Pストレッチ 倉田			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 執行
		11:50-12:20 ホットコア 木村			11:50-12:20 ステップ 木下						
12:15-12:45 ボディトレ 藤沼			12:00-12:30 Rストレッチ 荻田	12:00-12:30 Rストレッチ 荻田			12:20-12:50 Dac Party 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 HP 荻田		12:40-13:10 ボディトレ 木下						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 荻田		13:00-18:45		13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼			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
	13:30-18:00		14:00-18:00		13:30-17:30 フリー開放 TIME		13:10-18:00				
14:30-19:00 岩盤浴 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	14:00-18:30 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	13:30-15:50 フリー開放 TIME
	フリー開放 TIME										
	17:50-18:10 P専用 B <input checked="" type="checkbox"/>					17:50-18:10 P専用 A <input checked="" type="checkbox"/>					
	18:30-19:15 格闘技 石田		18:20-18:50 バーベル 木下		18:30-19:00 ステップ 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									
19:30-20:00 ボディトレ 石田				19:10-19:40 ホットコア 石田		19:10-19:40 ホットコア 茂木					
			19:40-20:10 コアトレ 真杉		19:45-20:15 DacParty 藤沼		19:45-20:15 ストリート 棚山				
<p>お知らせ</p> <p>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。</p> <p>【ご案内】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>【整理券の配布について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) <p>【パーソナル専用レッスンについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・<input checked="" type="checkbox"/>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。 											