7/29	月曜日	7/31	水曜日	8/1	木曜日	8/2	金曜日	8/3	土曜日	8/4	日曜日
					10:20-11:20	10:20-13:00	10:20-11:20	10:20-12:00			
	10:30-11:20 フラダンス	10:30-11:30			ヨガ	岩盤浴 開放	ヨガ	岩盤浴 開放			10:50-11:20
11:00-11:20 P専用 藤沼		ヨガ	11:00-11:30 ウォーキングE		松村	TIME	倉田	TIME			格闘技 石田
	11:30-12:00	倉田	木村	11:30-12:30			14:25 12:05		11:15-12:00 コンビネーションE	11:30-12:30	
	格闘技 石田	11:50-12:20 ホットコア		リラックスヨガ	11:50-12:20		11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		木村	シェイプヨガ	11:40-12:10 コアトレ
12:15-12:45		ホットコア	12:00-12:30 Rストレッチ	松村	ステップ 木下			12:15-12:45 ホットボディメイク		松村	石田
ボディトレ 藤沼			苅田				12:20-12:50 Dac Party 藤沼	ホットボディメイク 木村			12:40-13:10
			12:45-13:15 HP		12:40-13:10 格闘技 木下	12:00 12:20			12:50-13:10 P専用 藤沼 ✔	ł	DacParty 藤沼
13:20-14:20			苅田		718.1	13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼		13:20-14:20		13:20-14:05	
美脚・美尻ヨガ		13:30-14:30		13:00-18:45			13:40-14:00	リラックスヨガ		ウェーブストレッチ	
松村	13:30-18:00	リラックスヨガ			13:30-17:45	14:00-18:45	P専用 茂木 ✔	倉田		源/口	
		苅田	14:00-17:45		フリー開放			#H			13:30-15:50
14:30-19:00		14:40-18:45		岩盤浴 開放	TIME	岩盤浴 開放	14:20-18:15	14:30-15:50	フリー開放	14:50-15:50	フリー開放
			フリー開放	TIME		TIME			TIME		TIME
岩盤浴 開放	フリー開放		TIME				-11 BB44	岩盤浴開放		岩盤浴開放	
TIME	TIME	岩盤浴 開放					フリー開放 TIME	TIME		TIME	
		TIME						お知らせ			
								レッスンは、開始	∺時間・内容をよくお	確かめのうえご参え	加ください。
								 【ご案内】			
			17:55-18:15		17:55-18:15			・スタジオレッ	スンの参加には、		ノッスンを除き
			17:55-18:15 P専用 真杉		17:55-18:15 P専用 石田			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。			
	18:20-18:40 Р専用 石田 ❤	[整 18:30-19:00 バーベル		18:30-19:00 サーキット	l	整 18:30-19:00 ボディトレ	・レッスンの途	途中入退場はお断	りしております。	
	18:50-19:20		木下		石田		茂木	【整理券の配			
	格闘技 石田	19:10-19:40 トレ&ストレッチ		19:10-19:40 ホットコア		19:10-19:40 ホットコア			クササイズ・ステッ に整理券を配布し		30×60は、
19:30-20:00 ボディトレ		木下	19:45-20:15	石田	19:45-20:15	茂木	19:45-20:15	「パー\/+ #.1	専用レッスンにつり	いて	
石田			19:45-20:15 コアトレ 真杉		DacParty 藤沼		19:45-20:15 ストリート 棚山	・ 🎽マークロ	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。			