

8/5 月曜日		8/7 水曜日		8/8 木曜日		8/9 金曜日		8/10 土曜日		8/11 日曜日		
										<div style="border: 2px solid black; padding: 20px; font-size: 48px; color: red; font-weight: bold;">休館日</div>		
	10:30-11:20 フラダンス 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				
11:00-11:20 P専用 藤沼 <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 松村			11:35-12:05 Pストレッチ 倉田					
12:15-12:45 ボディトレ 藤沼		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 ホットボディメイク 木村				
			12:00-12:30 Rストレッチ 苺田				12:20-12:50 Dac Party 藤沼					
			12:45-13:15 HP 苺田		12:40-13:10 格闘技 木下				12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>			
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラックスヨガ 苺田		13:00-18:45								
	13:30-18:00		14:00-17:45		13:30-17:45 フリー開放 TIME	14:00-18:45	13:40-14:00 P専用 茂木 <input checked="" type="checkbox"/>	ヨガ休講				
14:30-19:00		14:40-18:45		岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME			14:20-18:15			
岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME						14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME			
			17:55-18:15 P専用 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>		17:55-18:15 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>							
18:20-18:40 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>		整 18:30-19:00 バーベル 木下		整 18:30-19:00 ステップ 石田		整 18:30-19:00 ボディトレ 茂木						
	18:50-19:20 格闘技 石田											
		19:10-19:40 トレ&ストレッチ 木下		19:10-19:40 ホットコア 石田		19:10-19:40 ホットコア 茂木						
19:30-20:00 ボディトレ 石田			19:45-20:15 コアトレ 真杉		19:45-20:15 DacParty 藤沼		19:45-20:15 ストリート 棚山					

お知らせ
 レッソンは、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。