

タイムスケジュール

9/30 月曜日	10/2 水曜日	10/3 木曜日	10/4 金曜日	10/5 土曜日	10/6 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	10:20-11:20 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 ウォーキングエアロ 木村			10:50-11:20 ボディトレ 茂木
	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	11:15-12:00 コンビネーションE 木村
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 Rストレッチ 苅田	11:50-12:20 ステップ 木下		11:30-12:30 シェイプヨガ 松村
		12:45-13:15 HP 苅田	12:40-13:10 格闘技 木下	12:20-12:50 Dac Party 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田	13:00-18:45	13:30-17:45 フリー開放 TIME	13:40-14:00 P専用 茂木 <input checked="" type="checkbox"/>	12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>
	13:30-18:00	14:00-17:45	14:00-20:15	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
14:30-20:00 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	14:20-18:15 フリー開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME
	フリー開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	14:50-15:50 岩盤浴 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	18:30-19:00 サーキット 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。