

タイムスケジュール

10/7 月曜日	10/9 水曜日	10/10 木曜日	10/11 金曜日	10/12 土曜日	10/13 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 倉田	
11:00-11:20 P専用 藤沼		11:00-11:30 ウォーキングE 木村	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	10:20-12:00 岩盤浴 開放 TIME
	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 休講
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	12:20-12:50 Dac Party 藤沼	11:30-12:30 休講
		12:45-13:15 HP 苅田	12:40-13:10 格闘技 木下	12:15-12:45 休講	
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	代行↓ 13:20-14:20 リラックスヨガ 松村	12:50-13:10 P専用 藤沼
	13:30-18:00	14:00-17:45	13:30-17:45 フリー開放 TIME	14:00-20:15 フリー開放 TIME	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	14:00-20:15 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	12:40-13:10 DacParty 藤沼
		17:55-18:15 P専用 藤沼	17:55-18:15 P専用 石田	14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME
18:20-18:40 P専用 石田	整 18:30-19:00 バーベル 木下	18:30-19:00 サーキット 石田	18:30-19:00 サーキット 石田	18:30-19:00 ラダートレーニング 木下	
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 トレ&ストレッチ 木下		
19:30-20:00 ボディトレ 石田	整 19:45-20:15 30×60 藤沼	19:45-20:15 DacParty 藤沼	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。