# タイムスケジュール

## 10/21 月曜日

- 11:00-11:20 P専用 藤沼 ☑
- 12:15-12:45 ボディトレ 藤沼
- 13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村
- 14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME

## 10/23 水曜日

- 10:30-11:20 フラ 竹内
- 11:30-12:00 格闘技 石田
- 13:30-18:00 フリー開放 TIME
- 18:20-18:40 P専用 石田 ☑
- 18:50-19:20 格闘技 石田
- 19:30-20:00 ボディトレ 石田

## 10/24 木曜日

- 10:30-11:30 ヨガ 倉田
- 11:50-12:20 ホットコア 木村
- 13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田
- 14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME
- 19:10-19:40 トレ&ストレッチ 木下

## 10/25 金曜日

- 11:00-11:30 ウォーキングE 木村
- 12:00-12:30 Rストレッチ 苅田
- 12:45-13:15 HP 苅田
- 14:00-17:45 フリー開放 TIME
- 17：55-18：15 P専用 真杉 ☑
- 整 18:30-19:00 バーベル 木下
- 19:45-20:15 コアトレ 真杉

## 10/26 土曜日

- 11:30-12:30 リラックスヨガ 松村
- 13:00-18:45 岩盤浴 開放 TIME
- 19:10-19:40 ホットコア 石田

## 10/27 日曜日

- 10:20-11:20 ヨガ 松村
- 11:50-12:20 ステップ 木下
- 12:40-13:10 格闘技 木下
- 13:30-17:45 フリー開放 TIME
- 17：55-18：15 P専用 石田 ☑
- 整 18:30-19:00 ステップ 石田
- 19:45-20:15 DacParty 藤沼

## 10/28 月曜日

- 10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME
- 13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼
- 14:00-18:15 岩盤浴 開放 TIME
- 19:10-19:40 トレ&ストレッチ 木下

## 10/29 火曜日

- 10:20-11:20 ヨガ 倉田
- 11:35-12:05 Pストレッチ 倉田
- 12:20-12:50 Dac Party 藤沼
- 14:00-18:00 フリー開放 TIME
- 18:30-19:00 ラダートレーニング 木下
- 19:45-20:15 ストリート 棚山

## 10/30 水曜日

- 10:20-12:00 岩盤浴 開放 TIME
- 12:15-12:45 ホットボディメイク 木村
- 13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田
- 14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME

## 10/31 木曜日

- 11:15-12:00 コンビネーションE 木村
- 12:50-13:10 P専用 藤沼 ☑
- フリー開放 TIME

## 11/1 金曜日

- 11:30-12:30 シェイプヨガ 松村
- 休講
- 14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME

## 11/2 土曜日

- 10:50-11:20 ベーシックE 棚山
- 11:40-12:10 ストリート 棚山
- 12:40-13:10 コアトレ 茂木
- 13:30-15:50 フリー開放 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。