

タイムスケジュール

11/18 月曜日	11/20 水曜日	11/21 木曜日	11/22 金曜日	11/23 土曜日	11/24 日曜日	
				休館日		
11:00-11:20 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	10:30-11:20 フラダンス 竹内		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
	11:30-12:00 格闘技 石田					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					12:20-12:50 Dac Party 藤沼
		12:00-12:30 Rストレッチ 苧田				
		12:45-13:15 HP 苧田				
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-14:30 リラックスヨガ 苧田					
	13:30-18:00 フリー開放 TIME	14:00-17:45 フリー開放 TIME	13:00-18:45 岩盤浴 開放 TIME			
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME	14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME		14:00-18:15 岩盤浴 開放 TIME		14:00-18:00 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		18:30-19:00 ラダートレーニング 木下		
	18:50-19:20 ボディトレ 石田					
	19:10-19:40 トレ&ストレッチ 木下					
	19:30-20:00 格闘技 石田	19:45-20:15 コアトレ 真杉				
			19:45-20:15 DacParty 藤沼			
					10:50-11:20 格闘技 木下	
					11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	
					11:40-12:10 ラダートレーニング 木下	
					12:40-13:10 DacParty 藤沼	
					13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
					13:30-15:50 フリー開放 TIME	
					14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME	

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。