

# タイムスケジュール

12/2 月曜日		12/4 水曜日		12/5 木曜日		12/6 金曜日		12/7 土曜日		12/8 日曜日	
HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ
	10:30-11:20 フラ 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田		10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	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		10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	
11:00-11:20 P専用 藤沼			11:00-11:30 ウォーキングE 木村								10:50-11:20 格闘技 木下
	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	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 茂木
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						
			12:45-13:15 HP 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下		12:20-12:50 格闘技 石田				12:40-13:10 DacParty 藤沼
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			13:00-13:30 ボディトレ 石田		12:50-13:10 P専用 藤沼		
	13:30-18:00				13:30-17:45 フリー開放 TIME			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	13:30-18:00 フリー開放 TIME	14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME	14:00-17:45 フリー開放 TIME	14:00-17:45 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			13:30-15:50 フリー開放 TIME
			17:55-18:15 P専用 藤沼								
	18:20-18:40 P専用 石田		整 18:30-19:00 バーベル 木下		17:55-18:15 P専用 石田						
	19:00-19:45 格闘技 石田	19:10-19:40 トレ&ストレッチ 木下			18:30-19:00 サーキット 石田			18:15-18:45 ラダートレーニング 木下			
			19:45-20:15 30×60 藤沼		19:10-19:40 ホットコア 石田		18:55-19:25 ヒップトレ 藤沼				
							19:35-20:20 ウェーブストレッチ 藤沼				

**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。