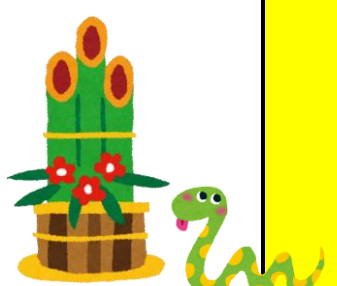


タイムスケジュール

| 1/5 日曜日 | | 1/6 月曜日 | | 1/8 水曜日 | | 1/9 木曜日 | | 1/10 金曜日 | | 1/11 土曜日 | | 1/12 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 | HOT | スタジオ |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME | 10:50-11:20 格闘技 石田 | 11:00-11:20 P専用 藤沼 | 10:30-11:20 フラダンス 竹内 | 10:30-11:30 ヨガ 倉田 | 11:00-11:30 ウォーキングE 木村 | 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 | 10:50-11:20 ベーシックE 棚山 |
| 11:30-12:30 シェイプヨガ 松村 | 11:40-12:10 コアトレ 石田 | | 11:30-12:00 格闘技 石田 | 11:50-12:20 ホットコア 木村 | 12:00-12:30 Rストレッチ 河田 | 11:30-12:30 リラククスヨガ 松村 | 11:50-12:20 ステップ 木下 | | 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 ストリート 棚山 |
| | 12:40-13:10 DacParty 藤沼 | 12:15-12:45 ボディトレ 藤沼 | | | 12:45-13:15 HP 河田 | | 12:40-13:10 格闘技 木下 | | 12:20-12:50 格闘技 石田 | 12:15-12:45 ホットボディメイク 木村 | | | 12:40-13:10 DacParty 藤沼 |
| 13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼 | | 13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村 | 13:30-18:00 リラククスヨガ 河田 | 13:30-14:30 リラククスヨガ 河田 | 14:00-17:45 フリー開放 TIME | 13:00-18:45 岩盤浴 開放 TIME | 13:30-17:45 フリー開放 TIME | 13:00-13:30 ボディトレ 石田 | | 13:20-14:20 リラククスヨガ 倉田 | 12:50-13:10 P専用 藤沼 | 13:20-14:30 ウェーブストレッチ 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 | 14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | フリー開放 TIME | フリー開放 TIME | 14:00-18:15 岩盤浴 開放 TIME | 14:00-18:00 フリー開放 TIME | 14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME | 13:30-15:50 フリー開放 TIME |
| 14:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME | 岩盤浴 開放 TIME | フリー開放 TIME |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| | | 17:55-18:15 P専用 石田 | 18:20-18:40 P専用 石田 | 18:30-19:00 バーベル 木下 | 17:55-18:15 P専用 石田 | 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 | 18:30-19:00 ラダートレーニング 木下 | 18:30-19:00 ラダートレーニング 木下 | 18:30-19:00 ラダートレーニング 木下 | | 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 | 19:10-19:40 ホットコア 石田 | 19:45-20:15 ヒップトレ 藤沼 | 19:10-19:40 ホットコア 石田 | 19:45-20:15 DacParty 藤沼 | 19:10-19:40 トレ&ストレッチ 木下 | 19:45-20:15 30×60 藤沼 | 19:45-20:15 30×60 藤沼 | | 19:45-20:15 30×60 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。