

タイムスケジュール

1/13 月曜日		1/15 水曜日		1/16 木曜日		1/17 金曜日		1/18 土曜日		1/19 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		
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; font-size: 48px; color: red; font-weight: bold;">休館日</div>													
				10:20-11:20 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-13:00 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ 倉田	10:20-12:00 岩盤浴 開放		10:20-11:20 岩盤浴 開放		10:50-11:20 ベーシックE 棚山	
		10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	TIME		TIME		TIME		11:15-12:00 コンビネーションE 木村	TIME		
				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				11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 ストリート 棚山	
		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 リズムストレッチ 苧田		11:50-12:20 ステップ 木下			12:20-12:50 格闘技 木下	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村				
										12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>			12:40-13:10 DacParty 藤沼
		13:30-14:30 リラックスヨガ 苧田		13:00-18:45				13:00-13:30 ボディトレ 木下			13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田		
			14:00-17:45		13:30-17:45 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			13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
		14:40-18:45 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 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
				17:55-18:15 P専用 茂木 <input checked="" type="checkbox"/>				17:55-18:15 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>					
			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 30×60 藤沼					
		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 藤沼						
			19:45-20:15 コアトレ 茂木		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。