

# タイムスケジュール

3/31 月曜日		4/2 水曜日		4/3 木曜日		4/4 金曜日		4/5 土曜日		4/6 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 <b>休講</b>	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	10:20-12:50 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 <input checked="" type="checkbox"/>			11:00-11:30 ウォーキングE 木村						11:15-12:00 コンビネーション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 POP&ストレッチ 倉田			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 木下
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 河田		11:50-12:20 ステップ 木下		12:20-12:50 ステップ 石田	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 HP 河田		12:40-13:10 格闘技 木下				12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>		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 河田		13:00-18:50			13:00-13:30 ボディトレ 石田			13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
	13:30-17:45		14:00-18:00		13:30-17:30 フリー開放 TIME			13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50		13:30-15:50
14:30-18:30 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:40-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME		14:00-19:00 岩盤浴 開放 TIME		14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
	18:00-18:30 ボディトレ 石田		整 18:00-18:30 バーベルエクササイズ 木下		17:55-18:15 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>		18:20-18:50 ピギトレ 木下			18:30-18:50 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	
18:50-19:20 トレ&ストレッチ 木下	18:45-19:10 P専 バイク <input checked="" type="checkbox"/>	18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>		18:30-19:00 サーキット 石田		19:00-19:20 ショートコア 木下				
		19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	整 19:20-19:50 ステップ 真杉	19:10-19:40 ホットコア 石田							
	19:30-20:00 格闘技 石田				19:45-20:15 DacParty 藤沼		整 19:30-20:15 30×60 L 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。