

タイムスケジュール

4/14 月曜日		4/16 水曜日		4/17 木曜日		4/18 金曜日		4/19 土曜日		4/20 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	10:20-18:20 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 真杉
	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			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 真杉
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 リズムストレッチ 苅田		11:50-12:20 ステップ 木下			12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 HP 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下		12:20-13:05 DacParty 藤沼		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 苅田		13:00-18:50				13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川		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		14:00-18:15		13:30-15:50 フリー開放 TIME		13:30-15:50 フリー開放 TIME
14:30-18:00 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	フリー開放 TIME	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	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		18:00-18:30 バーベル 木下		17:55-18:15 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>		18:20-18:50 ホットファイティング 木下		18:30-18:50 P専用 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>		
18:40-19:00 ショートコア 木下		18:40-19:00 ショートコア 木下			18:30-19:00 ステップ 石田			19:00-19:20 ピギトレ20 木下			
	18:45-19:10 P専 バイク <input checked="" type="checkbox"/>		18:45-19:05 P専 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>								
19:10-20:10 リラックスヨガ 倉田		19:10-20:10 シェイプヨガ 松村		19:10-19:40 ホットコア 石田			19:30-20:15 ボディメンテナンス 真杉				
	19:30-20:00 格闘技 石田		19:20-19:50 サーキット 真杉								
					19:45-20:15 DacParty 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。