タイムスケジュール

4/21　月曜日

HOT
- 11:00-11:20 P専用　藤沼 ✔
- 12:15-12:45 ボディトレ 藤沼
- 13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村
- 14:30-18:00 岩盤浴　開放 TIME
- 18:40-19:00 ショートコア　木下
- 19:10-20：10 リラックスヨガ 倉田

スタジオ
- 10:30-11:20 フラ 休講
- 11:30-12:00 格闘技 石田
- 13:30-17:45 フリー開放 TIME
- 18:00-18:30 ボディトレ 石田
- 18:45-19:10 P専 バイク ✔
- 19:30-20:00 格闘技 石田

4/23　水曜日

HOT
- 10:30-11:30 ヨガ 倉田
- 11:50-12:20 ホットコア 木村
- 13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田
- 14:40-18:00 岩盤浴　開放 TIME
- 18:40-19:00 ショートコア　木下
- 19:10-20：10 シェイプヨガ 松村

スタジオ
- 11:00-11:30 ウォーキングE 木村
- 12:00-12:30 Rストレッチ 苅田
- 12:45-13:15 HP 苅田
- 14:00-18:00 フリー開放 TIME
- 整 18:00-18:30 バーベル 木下
- 18:45-19:05 P専 真杉 ✔
- 19:20-19:50 サーキット 真杉

4/24　木曜日

HOT
- 10:20-11:20 岩盤浴　開放 TIME
- 11:30-12:30 リラックスヨガ 松村
- 13:00-18:50 岩盤浴　開放 TIME
- 19:10-19:40 ホットコア 石田

スタジオ
- 10:20-11:20 ヨガ 松村
- 11:50-12:20 ステップ 木下
- 12:40-13:10 格闘技 木下
- 13:30-17:30 フリー開放 TIME
- 17：55-18：15 P専用　石田 ✔
- 整 18:30-19:00 ステップ 石田
- 19:45-20:15 DacParty 藤沼

4/25　金曜日

HOT
- 10:20-18:20 岩盤浴　開放 TIME
- 18:20-18:50 ホットファイティング 木下
- 19:30-20:15 ストレッチ 茂木

スタジオ
- 10:20-11:20 ヨガ 倉田
- 11:35-12:05 Pストレッチ 倉田
- 12:20-13:05 DacParty 藤沼
- 14:00-18:15 フリー開放 TIME
- 18：30-18：50 P専用　茂木 ✔
- 19:00-19:20 ビギトレ20　木下

4/26　土曜日

HOT
- 10:20-12:00 岩盤浴　開放 TIME
- 12:15-12:45 ホットボディメイク 木村
- 13:20-14:20 リラックスヨガ 休講
- 14:30-15:50 岩盤浴　開放 TIME

スタジオ
- 11:15-12:00 コンビネーションE 木村
- 12:50-13:10 P専用　藤沼 ✔
- 13:30-15:50 フリー開放 TIME

4/27　日曜日

HOT
- 10:20-11:20 岩盤浴　開放 TIME
- 11:30-12:30 シェイプヨガ 松村
- 13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼
- 14:30-15:50 岩盤浴　開放 TIME

スタジオ
- 10:50-11:20 格闘技 石田
- 11:40-12:10 コアトレ 石田
- 12:40-13:10 DacParty 藤沼
- 13:30-15:50 フリー開放 TIME

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。