

タイムスケジュール

5/5 月曜日		5/7 水曜日		5/8 木曜日		5/9 金曜日		5/10 土曜日		5/11 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>													
		10:30-11:30 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	10:20-12:00 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			
		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	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	11:50-12:20 ステップ 木下	12:15-12:45 ポディトレ 茂木	11:35-12:05 Pストレッチ 倉田	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村	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	11:15-12:15 格闘技 石田		
		13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田	12:45-13:15 ヒップホップ 苅田	13:00-18:50 岩盤浴 開放 TIME	12:40-13:10 格闘技 木下	12:50-13:20 ホットコア 茂木	12:30-18:15 フリー開放 TIME	12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	12:40-13:10 DacParty 藤沼	13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	12:40-13:10 DacParty 藤沼
		14:40-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	17:55-18:15 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>	13:30-17:30 フリー開放 TIME	18:20-18:50 ピギトレ 木下	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	18:30-18:50 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	13:30-15:50 フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME	
		18:40-19:00 ショートコア 木下	18:00-18:30 バーベル 木下	18:30-19:00 ステップ 石田	18:45-19:05 P専用 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>	19:10-19:40 ホットコア 石田	19:00-19:20 ショートコア 木下	19:30-20:15 ウェーブストレッチ 藤沼	19:00-19:20 ショートコア 木下	19:10-19:40 ホットコア 石田	19:30-20:15 ウェーブストレッチ 藤沼	19:10-19:40 ホットコア 石田	
		19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	19:20-19:50 ステップ 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。