

タイムスケジュール

5/12 月曜日		5/14 水曜日		5/15 木曜日		5/16 金曜日		5/17 土曜日		5/18 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			11:00-11:30 ウォーキング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 Pストレッチ 倉田		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	11:40-12:10 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 菊田		11:50-12:20 ステップ 木下		12:20-13:05 DacParty 藤沼		12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		
			12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下				12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-17:45	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-18:50	13:30-17:30 フリー開放 TIME			13:20-14:20 リラックスヨガ 松村	13:30-15:50	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	13:30-15:50
			14:00-18:00				14:00-18:15				
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		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
								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。			
	18:00-18:30 ボディトレ 石田	整 18:00-18:30 バーベル 木下		17:55-18:15 P専用 真杉	整 18:30-19:00 30×60 藤沼	18:20-18:50 ピギトレ 木下					
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:10 P専用 バイク	18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専用 石田				18:30-18:50 P専用 茂木				
19:10-20:10 リラックスヨガ 倉田	19:30-20:00 格闘技 石田	19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	整 19:20-19:50 ステップ 石田	19:10-19:40 ホットコア 真杉		19:30-20:15 ストレッチ 茂木	19:00-19:20 ショートコア 木下				
					19:45-20:15 DacParty 藤沼						