

タイムスケジュール

6/30 月曜日		7/2 水曜日		7/3 木曜日		7/4 金曜日		7/5 土曜日		7/6 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 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	10:20-12:00 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	
11:00-11:20 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	
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 ボディトレ 木下						11:40-12:10 コアトレ 木下
			12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下						
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-20:15	13:30-17:30 フリー開放 TIME	13:30-18:10		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	12:40-13:10 DacParty 藤沼
	13:30-17:45		14:00-18:00				14:00-18:15		13:30-15:50		
14:30-18:00		14:40-18:00		岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME		14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME		14:30-15:50 岩盤浴 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				フリー開放 TIME		フリー開放 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 木下			17:55-18:15 P専用 茂木		18:20-18:50 ピギトレ 木下				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田	18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田		整 18:30-19:00 30×60 藤沼			18:30-18:50 P専用 藤沼			
19:10-20:10 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技 石田	19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	19:20-19:50 サーキット 石田	19:10-19:40 モギトレ 茂木		19:30-20:15 ウェーブストレッチ 藤沼		19:00-19:20 ショートヒップ 木下			

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。