

タイムスケジュール

7/7 月曜日		7/9 水曜日		7/10 木曜日		7/11 金曜日		7/12 土曜日		7/13 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	10:20-18:10 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 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		11:15-12:00 コンビネーションE 木村		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 Rストレッチ 苅田		11:50-12:20 ボディトレ 木下						
			12:45-13:15 HP 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下		12:20-13:05 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		13:00-20:15				13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田		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		13:30-17:30 フリー開放 TIME		14:00-18:15		13:30-15:50		13:30-15:50
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 藤沼		18:20-18:50 ピギトレ 木下					
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田	18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田		18:30-19:00 モギトレ 茂木		18:30-18:50 P専用 石田				
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 コアトレ 茂木		19:30-20:15 コア&ストレッチ 石田					
					19:45-20:15 DacParty 藤沼						