タイムスケジュール

9/15 月曜日		9/17 水曜日		9/18 木曜日		9/19 金曜日		9/20 土曜日		9/21 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>													
				10:20-11:20 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-12:00 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ 倉田	10:20-12:00 岩盤浴 開放		10:20-11:20 岩盤浴 開放		10:40-11:00 P専用 石田	
		10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	TIME		TIME		TIME		11:15-12:00 コンビネーションE 木村	TIME	11:15-12:15 格闘技 石田	
		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Rストレッチ 苅田	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	11:50-12:20 ポディトレ 木下		11:35-12:05 Pストレッチ 倉田				11:30-12:30 シェイプヨガ 松村		
								12:15-12:45 ポディトレ 石田		12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			12:40-13:10 DacParty 藤沼
			12:45-13:15 HP 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下			12:50-13:20 ホットコア 石田		12:50-13:10 P専用 藤沼 ☒			
		13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田		13:00-18:30 岩盤浴 開放		13:30-18:10 岩盤浴 開放	13:30-18:00 フリー開放 TIME		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	13:30-15:50 フリー開放 TIME	
			14:00-17:30 フリー開放 TIME										
		15:00-18:00 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		
			整 18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 茂木 ☒								
					18:20-18:50 モキトレ 茂木		18:20-18:50 ピギトレ 木下		18:30-18:50 P専用 藤沼 ☒				
		18:40-19:00 ショートヒップ 木下	18:45-19:05 P専 石田 ☒						19:00-19:20 ショートヒップ 木下				
		19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	19:20-19:50 サーキット 石田		19:00-19:20 ショートコア 茂木		19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ウェーブストレッチ 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。