

タイムスケジュール

9/22 月曜日	9/24 水曜日	9/25 木曜日	9/26 金曜日	9/27 土曜日	9/28 日曜日
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 倉田	10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME
11:00-11:20 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>					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		
		11:50-12:20 ホットコア 木村		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 ボディトレ 藤沼		12:00-12:30 Rストレッチ 苅田			
		12:45-13:15 HP 苅田		12:20-13:05 DacParty 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-17:30	13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田	13:00-18:30		12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>
				13:20-14:20 リラックスヨガ 松村	
		14:00-17:30	13:30-17:30 フリー開放 TIME	14:00-18:00	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME		13:30-15:50 フリー開放 TIME
					14:30-15:50 岩盤浴 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			
			17:50-18:10 P専用 茂木 <input checked="" type="checkbox"/>		
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>	18:40-19:00 ショートヒップ 木下	18:20-18:50 モキトレ 茂木	18:20-18:50 ビギトレ 木下	18:30-18:50 P専用 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>
		18:45-19:05 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>			
			19:00-19:20 ショートコア 茂木		19:00-19:20 ショートヒップ 木下
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			
			19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ストレッチボール 真杉	

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。