

タイムスケジュール

11/3 月曜日		11/5 水曜日		11/6 木曜日		11/7 金曜日		11/8 土曜日		11/9 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	
休館日												
				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 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	10:50-11:20 格闘技 木下	
	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	11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 木下	
				11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	11:50-12:20 ボディトレ 木下		11:35-12:05 Pストレッチ 倉田					
	11:50-12:20 ホットコア 木村		12:00-12:30 リズムストレッチ 菊田			12:15-12:45 ボディトレ 石田		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		12:50-13:20 ホットコア 石田		12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:10 DacParty 藤沼	
				13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME								
	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		14:00-17:30 フリー開放 TIME		13:30-17:30 フリー開放 TIME	13:30-18:10 岩盤浴 開放 TIME	13:30-18:00 フリー開放 TIME	休講	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	
		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 モギトレ 茂木	18:20-18:50 ビギトレ 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 ショートコア 茂木				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			19:30-20:15 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。