

タイムスケジュール

11/17 月曜日		11/19 水曜日		11/20 木曜日		11/21 金曜日		11/22 土曜日		11/23 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	
	10:30-11:20 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	10:20-12:30 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 倉田	10:20-12:00 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						11:15-12:00 コンビネーションE 木村		
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ			11:35-12:05 POP&ストレッチ 倉田				
	12:15-13:00 DacParty 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		12:15-12:45 ステップ 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
	終日イベント開催		12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下	12:50-13:20 ボディトレ 藤沼			12:50-13:10 P専用 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 菊田		13:00-18:30				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	13:30-18:10	13:30-18:00		13:30-15:50		
14:30-18:30 岩盤浴 開放 TIME		15:00-18:00	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		
		岩盤浴 開放 TIME									
	17:50-18:10 ショートコア 木下		18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 茂木					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。	
	18:20-19:05 格闘技 石田		18:40-19:10 サーキット 石田		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 茂木				
19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田		18:50-19:10 ショートヒップ 木下		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				
		19:15-20:15 シェイプヨガ 松村	19:25-19:45 P専 石田		19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ストレッチ 茂木					