

## タイムスケジュール

1/4 日曜日		1/6 月曜日		1/7 水曜日		1/8 木曜日		1/9 金曜日		1/10 土曜日		1/11 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	HOT	スタジオ	
ホットスタジオ メンテナンス日 (レッスンなし)														
			10:30-11:20 フラ	10:30-11:30		10:20-11:20 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ	10:20-13:00 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ	10:20-12:00 岩盤浴 開放		10:20-11:20 岩盤浴 開放		
	11:00-11:45 格闘技 石田	11:00-11:20 P専用 藤沼	竹内	ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	TIME	松村	TIME	倉田	TIME	11:15-12:00 コンビネーションE 木村	TIME	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			11:35-12:05 POP&ストレッチ 倉田			11:30-12:30 シェイプヨガ	11:40-12:10 コアトレ 木下	
	12:00-12:30 ボディトレ 石田		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 荻田	松村	11:50-12:20 ボディトレ 木下		12:20-12:50 ステップ 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		松村		
	12:45-13:30 Dac Party 藤沼				12:45-13:15 HP 荻田		12:40-13:10 格闘技 木下			12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:10 DacParty 藤沼		
		13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-18:00	13:30-14:30 リラックスヨガ 荻田		13:00-18:30			13:00-13:30 ボディトレ 藤沼		13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼		
	14:30-15:50 フリー開放 TIME		13:30-18:00	14:00-17:30	14:00-17:30	岩盤浴 開放 TIME	13:30-17:30 フリー開放 TIME	14:00-18:10 岩盤浴 開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	14:30-15:50 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	13:30-15:50 フリー開放 TIME	
		14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME	15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME											
		18:00-18:30 ボディトレ 石田		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 真杉	19:00-19:20 ショートヒップ 木下	19:30-20:15 DacParty 藤沼				
	18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田	18:50-19:10 ショートヒップ 木下	18:40-19:10 サーキット 石田	19:00-19:20 ショートコア 茂木									
	19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技 石田	19:15-20:15 シェイプヨガ 松村	19:20-19:40 P専 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。