

# タイムスケジュール

1/26 月曜日		1/28 水曜日		1/29 木曜日		1/30 金曜日		1/31 土曜日		2/1 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
				10:20-11:20	10:20-11:20	10:20-12:00	10:20-11:20	10:20-12:00		10:20-11:20	
	10:30-11:20 フラ 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田		岩盤浴 開放 TIME	ヨガ 松村	岩盤浴 開放 TIME	ヨガ 倉田	岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME	10:50-11:20 格闘技 木下
11:00-11:20 P専用 藤沼			11:00-11:30 ウォーキングエアロ 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	11:15-12:00 コンビネーションE 木村			11:40-12:10 コアトレ 木下
		11:50-12:20 ホットコア 木村			11:50-12:20 ボディトレ 木下						
	12:15-13:00 DacParty 藤沼		12:00-12:30 Rストレッチ 菊田	松村		12:15-12:45 ボディトレ 石田					
			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					12:40-13:10 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 菊田		13:00-18:30	13:30-17:30 フリー開放 TIME	13:30-18:10	13:30-18:00	13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	13:30-15:50
14:30-20:00			14:00-17:30								
岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 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	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
		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				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専用 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					18:30-18:50 P専用 藤沼			
				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 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専用 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。