

# タイムスケジュール

2/2 月曜日		2/4 水曜日		2/5 木曜日		2/6 金曜日		2/7 土曜日		2/8 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	
11:00-11:20 P専用 藤沼			11:00-11:30 ウォーキングE 木村								11:00-11:45 格闘技 石田
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ			11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		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	
		11:50-12:20 ホットコア 木村			11:50-12:20 ボディトレ 木下						12:00-12:30 ボディトレ 石田
	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			12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 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		13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
	13:30-18:00		14:00-17:30						13:30-15:50		13:30-15:50
14:30-20:00		15:00-18:00		岩盤浴 開放 TIME		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	
岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME				フリー開放 TIME				フリー開放 TIME
								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】 ・パ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。			
	18:00-18:30 ボディトレ 石田		18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 石田						
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		18:20-18:50 ボディトレ 石田	18:20-18:50 ピギトレ 木下	18:30-18:50 P専用 藤沼				
				19:00-19:20 ショートコア 石田			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	休講			19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ウェーブストレッチ 藤沼					
				19:20-19:40 P専用 石田							