

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	
11:00-11:20 P専用 藤沼 ✓												
	10:30-11:20 フラ 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	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	10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME		
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ 松村		11:30-12:20 ボディトレ 木下			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	11:00-11:45 格闘技 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 刈田			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	11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	12:00-12:30 ボディトレ 石田	
	13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-14:30 リラックスヨガ 刈田	12:45-13:15 HP 刈田	13:00-18:30 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			12:50-13:10 P専用 藤沼 ✓	12:40-13:10 DacParty 藤沼	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
	14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME	13:30-18:00 フリー開放 TIME	15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:00-17:30 フリー開放 TIME	17:50-18:10 P専用 石田 ✓		13:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME		13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME	
					18:00-18:30 ボディトレ 石田	18:00-18:30 バーベル 木下			14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME		
					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 石田	18:20-18:50 ボディトレ 石田	18:30-18:50 ピギトレ 木下	19:00-19:20 ショートヒップ 木下
										18:30-18:50 P専用 藤沼 ✓		
19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技 石田	休講		19:20-19:40 P専 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。