

# タイムスケジュール

2/9 月曜日		2/11 水曜日		2/12 木曜日		2/13 金曜日		2/14 土曜日		2/15 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				10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	ヨガ 松村	10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	ヨガ 倉田	10:20-12:00 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	11:50-12:20 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	10:50-11:20 ボディトレ 石田
12:15-13:00 DacParty 藤沼					12:40-13:10 格闘技 木下	13:00-13:30 ボディトレ 藤沼		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	11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:40 格闘技 石田
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-18:00 フリー開放 TIME		13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:30-17:30 フリー開放 TIME	13:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME		13:30-18:00 フリー開放 TIME	12:50-13:10 P専用 石田 ✓	12:50-13:20 ヒップトレ 木下	
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME					17:50-18:10 P専用 茂木 ✓				13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME
		18:00-18:30 ボディトレ 石田			18:20-18:50 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 ✓			
18:40-19:00 ショートコア 木下		18:45-19:05 P専 石田 ✓		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			19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ストレッチ 茂木					



休講

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。