

タイムスケジュール

3/9 月曜日		3/11 水曜日		3/12 木曜日		3/13 金曜日		3/14 土曜日		3/15 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
	休講	10:30-11:30 ヨガ 倉田		10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-13:00 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	10:50-11:20 格闘技 木下
11:00-11:20 P専用 藤沼			11:00-11:30 ウォーキングE 木村								
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			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	11:40-12:10 コアトレ 木下
	12:15-13:00 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村			11:50-12:20 ボディトレ 木下			12:20-12:50 ステップ 石田			
			12:00-12:30 Rストレッチ 苅田						12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		
			12:45-13:15 HP 苅田		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		13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田		13:00-18:30			13:00-13:30 ボディトレ 石田			13:20-14:20 リラックスヨガ 倉田	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼
	13:30-18:00				13:30-17:30 フリー開放 TIME				13:30-15:50		13:30-15:50
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME		15:00-18:00		14:00-17:30		13:30-18:00 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
	フリー開放 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
		岩盤浴 開放 TIME									
	18:00-18:30 ボディトレ 石田		整 18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 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		
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					19:00-19:30 ステップ 藤沼		
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				19:40-20:00 ショートヒップ 木下		
							19:40-20:10 ストレッチボール 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。