

# タイムスケジュール

3/16 月曜日		3/18 水曜日		3/19 木曜日		3/20 金曜日		3/21 土曜日		3/22 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	
						<b>休館日</b>						
	10:30-11:20 フラ 竹内	<b>休講</b>		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 岩盤浴 開放 TIME		10:30-11:15 DacParty 藤沼
11:00-11:20 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>			11:00-11:30 ウォーキングE 木村		11:30-12:30 リラックスヨガ 松村				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	11:30-12:00 ヒップトレ 藤沼
	11:30-12:00 格闘技 石田	11:50-12:20 ホットコア 木村		12:00-12:30 Rストレッチ 苅田				11:50-12:20 ボディトレ 木下				
	12:15-13:00 DacParty 藤沼									12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		
											12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	12:40-13:25 格闘技 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 苅田		13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME				12:40-13:10 格闘技 木下		13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	12:50-15:50 岩盤浴 開放 TIME	
	13:30-18:00 フリー開放 TIME		14:00-17:30 フリー開放 TIME		13:30-17:30 フリー開放 TIME							13:30-15:50 フリー開放 TIME
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME		15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME								14:30-15:50 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 真杉 <input checked="" type="checkbox"/>				
								18:20-18:50 ボディトレ 真杉				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>	18:50-19:10 ショートヒップ 木下		18:40-19:10 ステップ 藤沼								
				19:00-19:20 ショートコア 真杉								
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				19:30-20:15 DacParty 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。