

タイムスケジュール

3/23 月曜日		3/25 水曜日		3/26 木曜日		3/27 金曜日		3/28 土曜日		3/29 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
10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	10:30-11:20 フラ 竹内	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	10:20-18:00 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	
			11:00-11:30 ウォーキングE 木村								11:15-12:00 コンビネーションE 木村
	11:40-12:25 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村		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	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	休講	11:40-12:10 コアトレ 木下	
			12:00-12:30 Rストレッチ 苅田								
			12:45-13:15 HP 苅田	13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME		13:20-18:00 フリー開放 TIME	13:20-18:00 フリー開放 TIME	休講	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼		
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-18:00 フリー開放 TIME	13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田			13:30-17:30 フリー開放 TIME						14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME				14:00-17:30 フリー開放 TIME							
		15:00-18:00 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"/>						
18:40-19:00 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 サーキット 石田		18:20-18:50 ボディトレ 真杉		18:20-18:50 ピギトレ 木下				
				19:00-19:20 ショートコア 真杉			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	19:15-20:15 シェイプヨガ 松村			19:30-20:15 DacParty 藤沼						
			19:20-19:40 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>					18:20-18:50 ステップ 石田			

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。