

タイムスケジュール

4/27 月曜日		4/29 水曜日		4/30 木曜日		5/1 金曜日		5/2 土曜日		5/3 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
		休館日						休館日		休館日	
	10:30-11:20 フラ 竹内			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				
11:00-11:20 P専用 藤沼	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				
	12:15-13:00 DacParty 藤沼						12:20-12:50 ステップ 藤沼				
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-18:00			13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	12:40-13:10 格闘技 木下	13:00-13:30 ボディトレ 藤沼					
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 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				
					17:50-18:10 P専用 茂木						
	18:00-18:30 ボディトレ 石田				18:20-18:50 ボディトレ 茂木	18:20-18:50 ピギトレ 木下	18:30-18:50 P専用 石田				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専用 石田			19:00-19:20 ショートコア 茂木			19:00-19:30 ステップ 石田				
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	19:40-20:10 ストレッチ 石田	19:40-20:00 ショートヒップ 木下				

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】

- ・パ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。