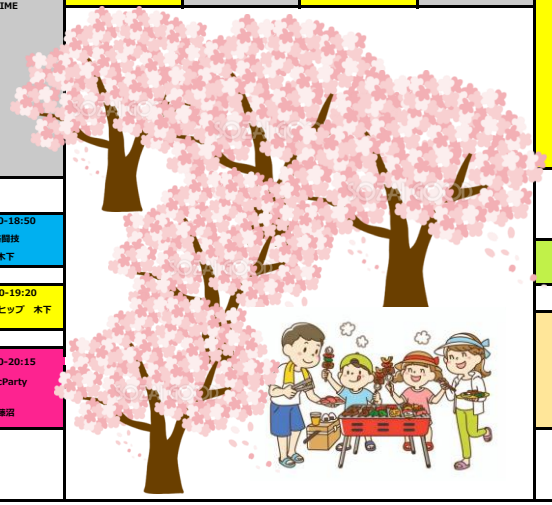
タイムスケジュール

	5/8 金曜日		5/9 土曜日		5/10 日曜日		5/11 月曜日		5/13 水曜日		5/14 木曜日		5/15 金曜日		5/16 土曜日		5/17 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	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ
ホットスタジオ メンテナンス日 （レッスン無し）		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		11:00-11:20 P専用 藤沼	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	10:20-13:00 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	
		11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		11:15-12:00 コンビネーション 木村		11:30-12:30 シェイプヨガ 松村		11:30-12:00 格闘技 石田		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		11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		11:15-12:00 コンビネーション エアロ 木村		11:30-12:30 シェイプヨガ 松村
		12:20-12:50 格闘技 石田		12:15-12:45 ホットボディメイク 木村				12:15-13:00 DacParty 藤沼		11:50-12:20 ホットコア 木村				12:20-12:50 ステップ 石田		12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		11:30-12:15 格闘技 石田
		13:00-13:30 ボディトレ 石田		12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:25 DacParty 藤沼				12:00-12:30 Rストレッチ 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下		13:00-13:30 ボディトレ 石田		12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:25 DacParty 藤沼
		13:30-18:00 フリー開放 TIME		13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川		13:35-14:05 ストレッチポール 藤沼		13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		12:45-13:15 HP 苅田		13:30-17:30 フリー開放 TIME		13:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME		13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川		13:35-14:05 ストレッチポール 藤沼
				13:30-15:50 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		13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田				13:30-18:00 フリー開放 TIME		13:30-15:50 フリー開放 TIME		13:30-15:50 フリー開放 TIME
				14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME		14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME				14:00-17:30 フリー開放 TIME						14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME		14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME
										15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME								
		18:20-18:50 格闘技 木下						18:00-18:30 ボディトレ 石田		18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 石田		18:20-18:50 ビギトレ 木下				
		19:00-19:20 ショートヒップ 木下						18:45-19:05 P専 石田		18:40-19:10 30×60 藤沼		18:20-18:50 ボディトレ 石田		18 : 30-18 : 50 P専用 藤沼				
		19:30-20:15 DacParty 藤沼						19:15-20:00 格闘技 石田		19:20-19:40 P専 藤沼		19:30-20:15 DacParty 藤沼		19:40-20:10 ストレッチポール 藤沼		19:00-19:30 ステップ 藤沼		
																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】

・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。