

タイムスケジュール

| 5/18 月曜日 | | 5/20 水曜日 | | 5/21 木曜日 | | 5/22 金曜日 | | 5/23 土曜日 | | 5/24 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 |
| | | | | | | | | | | | |
| | 10:30-11:20 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 | 10:50-11:20 ボディトレ 石田 |
| 11:00-11:20 P専用 藤沼 | | | 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 | | |
| | 11:30-12:00 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 | | | 11:30-12:30 シェイプヨガ 松村 | 11:30-12:15 格闘技 石田 |
| | 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 | | | |
| | | | 12:00-12:30 Rストレッチ 苅田 | | | | | | | | |
| | | | 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 | | 12:40-13:25 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 瀬川 | | |
| | 13:30-18:00 | | | | 13:30-17:30 フリー開放 TIME | | | | 13:30-18:00 | 13:30-15:50 | 13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼 |
| | | | 14:00-17:30 | | | | | | | | |
| 14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME | | 15:00-18:00 | | 岩盤浴 開放 TIME | | | 13:30-18:00 | 岩盤浴 開放 TIME | 14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME | | 13:30-15:50 フリー開放 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 18:40-19:00 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 | | 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 | | | |
| | | | | 19:00-19:20 ショートコア 石田 | | | | | | | |
| | | | | | | | | 整 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 | | | 19:30-20:15 DacParty 藤沼 | | | | | | |
| | | | 19:20-19:40 P専 石田 | | | | 19:40-20:10 ストレッチボール 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。