

タイムスケジュール

6/8 月曜日		6/10 水曜日		6/11 木曜日		6/12 金曜日		6/13 土曜日		6/14 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 フラダンス 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 格闘技エクササイズ 木下
	11:30-12:00 パーソナルエアロ 藤沼		11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:35-12:05 POP&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	11:40-12:10 コアトレ 木下
	12:15-13:00 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 リズムストレッチ 河田				12:20-12:50 パーソナルエアロ 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 ヒップホップ 河田		12:40-13:10 格闘技エクササイズ 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 河田		13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME		13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼					
	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		13:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME		休講	13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:35-14:20 ウェーブストレッチ 藤沼
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		13:30-15:50 フリー開放 TIME
	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 ボディトレ 石田	18:20-18:50 ピキトレ 木下			
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						18:30-18:50 P専用 石田		
				19:00-19:20 ショートコア 石田							
19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技エクササイズ 石田	休講						19:00-19:30 ステップ 石田			
					19:20-19:40 P専 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】

- ・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】