

タイムスケジュール

7/6 月曜日		7/8 水曜日		7/9 木曜日		7/10 金曜日		7/11 土曜日		7/12 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	10:20-18:00 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	10:50-11:20 ボディトレ 石田
11:00-11:20 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>			11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村						11:15-12:00 コンビネーションエアロ 木村		
	11:30-12:00 格闘技エクササイズ 石田	11:50-12:20 ホットコア 木村		11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:35-12:05 POP&ストレッチ 倉田			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:30-12:15 格闘技エクササイズ 石田
	12:15-13:00 DacParty 藤沼		12:00-12:30 リズムストレッチ 河田				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			
			12:45-13:15 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 <input checked="" type="checkbox"/>		12:40-13:25 DacParty 藤沼
				13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME			13:00-13:30 ボディトレ 石田				
休講	13:30-18:00 フリー開放 TIME	13:30-14:30 リラックスヨガ 河田	14:00-17:30 フリー開放 TIME		13:30-17:30 フリー開放 TIME			13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼	13:30-15:50 フリー開放 TIME
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME		15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME						13:30-18:50 フリー開放 TIME	14:30-15:50 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 <input checked="" type="checkbox"/>					
							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 <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								
				19:00-19:20 ショートコア 石田					19:00-19:30 DacParty 藤沼		
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	19:15-20:15 シェイプヨガ 松村					19:30-20:15 DacParty 藤沼	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。