

タイムスケジュール

7/27 月曜日		7/29 水曜日		7/30 木曜日		7/31 金曜日		8/1 土曜日		8/2 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	10:30-11:30 ヨガ		10:20-11:20 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ	10:20-18:00 岩盤浴 開放	10:20-11:20 ヨガ	10:20-12:00 岩盤浴 開放		10:20-11:20 岩盤浴 開放	
11:00-11:20 P専用 藤沼	竹内	倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	TIME	松村	TIME	倉田	TIME		TIME	10:50-11:20 格闘技 木下
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ			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	
	12:15-13:00 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 ストレッチ 菊田	松村			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		松村	11:40-12:10 コアトレ 木下
			12:45-13:15 HP 菊田		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
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-18:00	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-18:30	13:30-17:30 フリー開放 TIME			休講		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	フリー開放 TIME		14:00-17:30	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		13:30-15:50 フリー開放 TIME		13:30-15:50 フリー開放 TIME
		15:00-18:00 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		18:20-18:50 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		
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		19:00-19:20 ショートコア 石田			整 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	19:20-19:40 P専 石田			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。