タイムスケジュール

9/7　月曜日

HOT

- 11:00-11:20 P専用　藤沼
- 13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村
- 14:30-20:00 岩盤浴　開放 TIME
- 18:40-19:00 ショートコア　木下
- 19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田

スタジオ

- 10:30-11:20 フラ 竹内
- 11:30-12:00 格闘技 石田
- 12:15-13:00 DacParty 藤沼
- 13:30-18:00 フリー開放 TIME
- 18:00-18:30 ボディトレ 石田
- 18:45-19:05 P専 石田
- 19:15-20:00 格闘技 石田

9/9　水曜日

HOT

- 10:30-11:30 ヨガ 倉田
- 11:50-12:20 ホットコア 木村
- 13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田
- 15:00-18:00 岩盤浴　開放 TIME
- 18:50-19:10 ショートヒップ　木下
- 19:15-20:15 シェイプヨガ 松村

スタジオ

- 11:00-11:30 ウォーキングE 木村
- 12:00-12:30 Rストレッチ 苅田
- 12:45-13:15 HP 苅田
- 14:00-17:30 フリー開放 TIME
- 整 18:00-18:30 バーベル 木下
- 18:40-19:10 サーキット 石田
- 19:20-19:40 P専 石田

9/10　木曜日

HOT

- 10:20-11:20 岩盤浴　開放 TIME
- 11:30-12:30 リラックスヨガ 松村
- 13:00-18:30 岩盤浴　開放 TIME
- 19:00-19:20 ショートコア　石田

スタジオ

- 10:20-11:20 ヨガ 松村
- 12:40-13:10 格闘技 木下
- 13:30-17:30 フリー開放 TIME
- 17:50-18:10 P専用　石田
- 18:20-18:50 ボディトレ 石田
- 19:30-20:15 DacParty 藤沼

9/11　金曜日

HOT

- 10:20-18:00 岩盤浴　開放 TIME
- 18:20-18:50 ビギトレ 木下

スタジオ

- 10:20-11:20 ヨガ 倉田
- 11:35-12:05 Pストレッチ 倉田
- 12:20-12:50 ステップ 藤沼
- 13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼
- 13:30-18:50 フリー開放 TIME
- 18：30-18：50 P専用　石田
- 整 19:00-19:30 ステップ 石田
- 19:40-20:00 ショートヒップ　木下

9/12　土曜日

HOT

- 10:20-12:00 岩盤浴　開放 TIME
- 12:15-12:45 ホットボディメイク 木村
- 休講
- 14:30-15:50 岩盤浴　開放 TIME

スタジオ

- 11:15-12:00 コンビネーションE 木村
- 12:50-13:10 P専用　藤沼
- 13:30-15:50 フリー開放 TIME

9/13　日曜日

HOT

- 10:20-11:20 岩盤浴　開放 TIME
- 11:30-12:30 シェイプヨガ 松村
- 13:35-14:05 ストレッチポール 藤沼
- 14:30-15:50 岩盤浴　開放 TIME

スタジオ

- 10:50-11:20 ボディトレ 石田
- 11:30-12:15 格闘技 石田
- 12:40-13:25 DacParty 藤沼
- 13:30-15:50 フリー開放 TIME

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。