

タイムスケジュール

9/21 月曜日		9/23 水曜日		9/24 木曜日		9/25 金曜日		9/26 土曜日		9/27 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
休館日		休館日									
				10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME	10:20-11:20 ヨガ 松村	10:20-20:15 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
				11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		11:15-12:00 コンビネーションE 木村	11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:30-12:15 格闘技 石田
					12:40-13:10 格闘技 木下		12:20-12:50 格闘技 石田	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
				13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME			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
					13:30-17:30 フリー開放 TIME			休講	13:30-15:50	13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼	
							13:30-18:50 フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	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
					17:50-18:10 P専用 石田						
					18:20-18:50 ボディトレ 石田		18:20-18:50 ビギトレ 木下				
				19:00-19:20 ショートコア 石田			19:00-19:20 ショートヒップ 木下				
					休講		19:30-20:15 DacParty 藤沼	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。			