

タイムスケジュール

4/28 月曜日		4/30 水曜日		5/1 木曜日		5/2 金曜日		5/3 土曜日		5/4 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		休館日	
	10:30-11:20 フラ 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						
11:00-11:20 P専用 藤沼			11:00-11:30 ウォーキングE 木村								
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ 松村							
12:15-12:45 ボディトレ 藤沼		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Rストレッチ 菊田		11:50-12:20 ステップ 木下						
			12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下						
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-17:45	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田	14:00-18:00	13:00-18:50	13:30-17:30						
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:40-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	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		17:55-18:15 P専用 石田						
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:10 P専 バイク	18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 真杉		18:30-19:00 サーキット 石田						
19:10-20:10 リラックスヨガ 倉田	19:30-20:00 格闘技 石田	19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	19:20-19:50 ステップ 真杉	19:10-19:40 ホットコア 石田	19:45-20:15 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。