

タイムスケジュール

7/14 月曜日		7/16 水曜日		7/17 木曜日		7/18 金曜日		7/19 土曜日		7/20 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 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	10:20-12:00 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	10:40-11:00 P専用 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E 木村						11:15-12:00 コンビネーションE 木村		11:15-12:15 格闘技 石田
	11:30-12:00 格闘技 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			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	
12:15-12:45 ポディトレ 藤沼		11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Rストレッチ 苅田		11:50-12:20 ポディトレ 木下				12:15-12:45 ポディトレ 石田		
			12:45-13:15 HP 苅田		12:40-13:10 格闘技 木下					12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>	12:45-13:30 DacParty 藤沼
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 苅田		13:00-18:30				13:20-14:20 リラックスヨガ 松村	13:30-15:50	13:30-15:50	
			14:00-18:00		13:30-17:30 フリー開放 TIME		14:00-18:15				
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		13:30-18:10 岩盤浴 開放 TIME	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	フリー開放 TIME
	18:00-18:30 ポディトレ 石田		整 18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 茂木 <input checked="" type="checkbox"/>						
					18:20-18:50 モキトレ 茂木		18:20-18:50 ピギトレ 木下				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>	18:40-19:00 ショートヒップ 木下	18:45-19:05 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>					18:30-18:50 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>			
19:10-20:10 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技 石田	19:10-20:10 シェイプヨガ 松村	19:20-19:50 サーキット 石田 <input checked="" type="checkbox"/>	19:00-19:20 ショートコア 茂木		19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ウェーブストレッチ 藤沼	19:00-19:20 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。