

# タイムスケジュール

| 10/13 月曜日      |      | 10/15 水曜日                    |                              | 10/16 木曜日                |                               | 10/17 金曜日                     |                               | 10/18 土曜日                      |                                | 10/19 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                          |
| <div>休館日</div> |      |                              |                              |                          |                               |                               |                               |                                |                                |                                |                               |
|                |      | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>倉田      |                              | 10:20-11:20<br>岩盤浴 開放    | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>松村       | 10:20-18:10<br>岩盤浴 開放         | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>倉田       | 10:20-12:00<br>岩盤浴 開放          |                                | 10:20-11:20<br>岩盤浴 開放          |                               |
|                |      |                              | 11:00-11:30<br>ウォーキングE<br>木村 | TIME                     |                               | TIME                          |                               | TIME                           |                                | TIME                           | 10:50-11:20<br>格闘技<br>木下      |
|                |      | 11:50-12:20<br>ホットコア<br>木村   |                              | 11:30-12:30<br>リラックスヨガ   | 11:50-12:20<br>ボディトレ<br>木下    |                               | 11:35-12:05<br>Pストレッチ<br>倉田   |                                | 11:15-12:00<br>コンビネーションE<br>木村 | 11:30-12:30<br>シェイプヨガ<br>松村    | 11:40-12:10<br>コアトレ<br>木下     |
|                |      |                              | 12:00-12:30<br>ストレッチ<br>菊田   | 松村                       |                               |                               |                               |                                |                                |                                |                               |
|                |      |                              | 12:45-13:15<br>HP<br>菊田      |                          | 12:40-13:10<br>格闘技<br>木下      |                               | 12:20-13:05<br>DacParty<br>藤沼 | 12:15-12:45<br>ホットボディメイク<br>木村 |                                |                                | 12:40-13:10<br>DacParty<br>藤沼 |
|                |      | 13:30-14:30<br>リラックスヨガ<br>菊田 |                              | 13:00-18:30              |                               |                               |                               |                                | 12:50-13:10<br>P専用 藤沼          | 13:20-14:05<br>ウェーブストレッチ<br>藤沼 |                               |
|                |      |                              | 14:00-17:30                  |                          | 13:30-17:30<br>フリー開放<br>TIME  | 岩盤浴 開放                        | 14:00-18:00                   | 13:20-14:20<br>リラックスヨガ<br>松村   | 13:30-15:50                    |                                | 13:30-15:50                   |
|                |      | 15:00-18:00                  | フリー開放<br>TIME                | 岩盤浴 開放<br>TIME           |                               |                               | フリー開放<br>TIME                 | 14:30-15:50<br>岩盤浴 開放          | フリー開放<br>TIME                  | 14:30-15:50<br>岩盤浴 開放          | フリー開放<br>TIME                 |
|                |      | 岩盤浴 開放<br>TIME               |                              |                          |                               |                               |                               |                                |                                |                                |                               |
|                |      | 整 18:00-18:30<br>バーベル<br>木下  |                              |                          | 17:50-18:10<br>P専用 茂木         |                               |                               |                                |                                |                                |                               |
|                |      |                              |                              |                          | 18:20-18:50<br>モギトレ<br>茂木     | 18:20-18:50<br>ビギトレ<br>木下     |                               | 18:30-18:50<br>P専用 真杉          |                                |                                |                               |
|                |      | 18:40-19:00<br>ショートヒップ 木下    | 18:45-19:05<br>P専 石田         | 19:00-19:20<br>ショートコア 茂木 |                               |                               | 19:00-19:20<br>ショートヒップ 木下     |                                |                                |                                |                               |
|                |      | 19:10-20:10<br>シェイプヨガ<br>松村  | 19:15-20:00<br>格闘技<br>石田     |                          | 19:30-20:15<br>DacParty<br>藤沼 | 19:30-20:15<br>ストレッチボール<br>真杉 |                               |                                |                                |                                |                               |
|                |      |                              |                              |                          |                               |                               |                               |                                |                                |                                |                               |

## 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。