

タイムスケジュール

12/1 月曜日	12/3 水曜日	12/4 木曜日	12/5 金曜日	12/6 土曜日	12/7 日曜日
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 倉田	10:20-11:20 岩盤浴 開放 TIME
11:00-11:20 P専用 藤沼		11:00-11:30 ウォーキングE 木村			10:50-11:20 格闘技 木下
	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
	12:15-13:00 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村	11:50-12:20 ボディトレ 木下		11:40-12:10 コアトレ 木下
		12:00-12:30 Rストレッチ 菊田		12:15-12:45 ボディトレ 石田	
		12:45-13:15 HP 菊田		12:50-13:20 ホットコア 石田	12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-17:30	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田	13:00-18:30	13:20-14:20 リラックスヨガ 松村	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼
		14:00-17:30	13:30-17:30 フリー開放 TIME		
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME
	18:00-18:30 ボディトレ 石田	18:00-18:30 バーベル 木下	17:50-18:10 P専用 茂木		
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田	18:40-19:10 サーキット 石田	18:20-18:50 モギトレ 茂木	18:30-18:50 P専用 藤沼	
				19:00-19:20 ショートヒップ 木下	
19:15-20:15 リラックスヨガ 倉田	19:15-20:00 格闘技 石田	19:15-20:15 シェイプヨガ 松村	19:00-19:20 ショートコア 茂木		
		19:20-19:40 P専 石田			
			19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ウェーブストレッチ 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。