

# タイムスケジュール

| 1/12 月曜日       |      | 1/14 水曜日                      |                              | 1/15 木曜日                      |                               | 1/16 金曜日                      |                              | 1/17 土曜日                       |                                | 1/18 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<br>TIME | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>松村       | 10:20-13:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>倉田      | 10:20-12:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME  |                                | 10:20-11:20<br>岩盤浴 開放<br>TIME  | 10:50-11:20<br>格闘技<br>木下      |
|                |      |                               | 11:00-11:30<br>ウォーキングE<br>木村 |                               |                               |                               |                              |                                | 11:15-12:00<br>コンビネーションE<br>木村 |                                |                               |
|                |      | 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<br>松村  | 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  |                                |                                | 11:30-12:30<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>Rストレッチ<br>菊田  |                               |                               |                               | 12:20-12:50<br>ステップ<br>藤沼    | 12:15-12:45<br>ホットボディメイク<br>木村 |                                |                                |                               |
|                |      |                               | 12:45-13:15<br>HP<br>菊田      |                               | 12:40-13:10<br>格闘技<br>木下      | 13:00-13:30<br>ボディトレ<br>藤沼    |                              | 12:50-13:10<br>P専用 藤沼          |                                |                                | 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                   | 13:30-17:30<br>フリー開放<br>TIME  | 13:30-18:10<br>岩盤浴 開放<br>TIME | 13:30-18:00<br>フリー開放<br>TIME | 休講                             | 13:30-15:50<br>フリー開放<br>TIME   | 13:20-14:05<br>ウェーブストレッチ<br>藤沼 | 13:30-15:50<br>フリー開放<br>TIME  |
|                |      |                               | 14:00-17:30                  |                               |                               |                               |                              |                                |                                |                                |                               |
|                |      | 15:00-18:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME | フリー開放<br>TIME                | 岩盤浴 開放<br>TIME                |                               |                               |                              |                                | 14:30-15:50<br>岩盤浴 開放<br>TIME  | 14:30-15:50<br>岩盤浴 開放<br>TIME  |                               |
|                |      |                               |                              |                               | 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 石田          |                                |                                |                               |
|                |      | 整 18:00-18:30<br>バーベル<br>木下   |                              |                               |                               |                               |                              |                                | 19:00-19:20<br>ショートヒップ 木下      |                                |                               |
|                |      | 整 18:40-19:10<br>ステップ<br>藤沼   |                              | 19:00-19:20<br>ショートコア 茂木      |                               |                               |                              |                                |                                |                                |                               |
|                |      | 18:50-19:10<br>ショートヒップ 木下     |                              |                               | 19:30-20:15<br>DacParty<br>藤沼 | 19:30-20:15<br>ストレッチ<br>石田    |                              |                                |                                |                                |                               |
|                |      | 19:15-20:15<br>シェイプヨガ<br>松村   | 19:20-19:40<br>P専 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。