

タイムスケジュール

1/19 月曜日		1/21 水曜日		1/22 木曜日		1/23 金曜日		1/24 土曜日		1/25 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 フラダンス 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	10:20-13:00 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	
11:00-11:20 P専用 藤沼			11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村								11:00-11:45 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		11:15-12:00 コンビネーションエアロ 木村	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	12:00-12:30 Rストレッチ 菊田		11:50-12:20 ボディトレ 木下						12:00-12:30 ボディトレ 石田
							12:20-12:50 ステップ 藤沼				
			12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下						12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村				13:00-18:30			13:00-13:30 ボディトレ 藤沼				
	13:30-18:00	13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田			13:30-17:30 フリー開放 TIME					13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	13:30-15:50
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME			14:00-17:30			13:30-18:10 岩盤浴 開放 TIME					
	15:00-18:00		フリー開放 TIME								
	フリー開放 TIME	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	18:50-19:10 ショートヒップ 木下	18:40-19:10 サーキット 石田		18:20-18:50 モギトレ 茂木	18:20-18:50 ピギトレ 藤沼	18:30-18:50 P専用 真杉				
				19:00-19:20 ショートコア 茂木							
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	19:20-19:40 P専 石田		19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:30-20:15 ストレッチボール 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。