

タイムスケジュール

3/2 月曜日		3/4 水曜日		3/5 木曜日		3/6 金曜日		3/7 土曜日		3/8 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	10:20-13:00 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 <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		11:00-11:45 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			11:30-12:30 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			12:20-12:50 ステップ 石田			12:00-12:30 ボディトレ 石田
			12:00-12:30 Rストレッチ 苅田						12:15-12:45 ホットボディメイク 木村		
			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"/>	12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラックスヨガ 苅田		13:00-18:30			13:00-13:30 ボディトレ 石田		休講	13:20-14:05 ウェーブストレッチ 藤沼	
	13:30-18:00		14:00-17:30		13:30-17:30 フリー開放 TIME			13:30-18:00		13:30-15:50	13:30-15:50
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	15:00-18:00	フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME		13:30-18:00	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 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		整 18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>						
					18:20-18:50 ボディトレ 石田		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"/>	18:50-19:10 ショートヒップ 木下	18:40-19:10 サーキット 石田								
				19:00-19:20 ショートコア 石田				19:00-19:30 30×60 藤沼			
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					19:15-19:35 ショートコア 木下				
			19:20-19:40 P専 石田 <input checked="" type="checkbox"/>		19:30-20:15 DacParty 藤沼			19:40-20:10 ストレッチボール 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。