

タイムスケジュール

4/6 月曜日		4/8 水曜日		4/9 木曜日		4/10 金曜日		4/11 土曜日		4/12 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	
10:20-13:00 岩盤浴 開放 TIME	10:30-11:20 フラ 竹内	10:30-11:30 ヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングE 木村	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	10:50-11:20 格闘技 木下	
	11:45-12:30 DacParty 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Rストレッチ 河田	11:30-12:30 リラックスヨガ 松村	11:50-12:20 ボディトレ 木下		11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		11:15-12:00 コンビネーションE 木村	11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 木下	
			12:45-13:15 HP 河田			12:40-13:10 格闘技 木下		12:20-12:50 ステップ 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			12:40-13:10 DacParty 藤沼
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-18:00 フリー開放 TIME	13:30-14:30 リラックスヨガ 河田	14:00-17:30 フリー開放 TIME	13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:30-17:30 フリー開放 TIME			休講	12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>			
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME		15:00-18:00 岩盤浴 開放 TIME				13:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	13:30-18:00 フリー開放 TIME			13:30-15:50 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 フリー開放 TIME
										14:30-15:50 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"/>							
18:40-19:00 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	18:20-18:50 ボディトレ 石田	18:20-18:50 ピキトレ 木下	18:30-18:50 P専用 石田 <input checked="" type="checkbox"/>					
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 <input checked="" type="checkbox"/>		19:30-20:15 DacParty 藤沼	19:40-20:10 ストレッチボール 石田	19:00-19:30 ステップ 石田					
							19:40-20:00 ショートヒップ 木下					

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】