

タイムスケジュール

4/20 月曜日		4/22 水曜日		4/23 木曜日		4/24 金曜日		4/25 土曜日		4/26 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	10:50-11:20 ボディトレ 石田
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		
	11:30-12:00 格闘技 石田	11:50-12:20 ホットコア 木村		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	11:30-12:15 格闘技 石田
	12:15-13:00 DacParty 藤沼		12:00-12:30 Rストレッチ 河田				12:20-12:50 ステップ 石田	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 HP 河田		12:40-13:10 格闘技 木下				12:50-13:10 P専用 藤沼 <input checked="" type="checkbox"/>		12:40-13:25 DacParty 藤沼
		13:30-14:30 リラックスヨガ 河田		13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME		13:00-13:30 ボディトレ 石田				13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼	
休講	13:30-18:00 フリー開放 TIME		14:00-17:30 フリー開放 TIME		13:30-17:30 フリー開放 TIME		13:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	13:30-18:00 フリー開放 TIME	13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川	13:30-15:50 フリー開放 TIME	13:30-15:50 フリー開放 TIME
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME		15:00-18:00 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	14:30-15:50 フリー開放 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"/>						
			整 18:40-19:10 30×60 藤沼		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 藤沼 <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		19:00-19:20 ショートコア 石田				整 19:00-19:30 ステップ 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			19:20-19:40 P専 藤沼 <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		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】