

タイムスケジュール

5/25 月曜日		5/27 水曜日		5/28 木曜日		5/29 金曜日		5/30 土曜日		5/31 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	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			11:30-12:30 リラククスヨガ 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	11:50-12:20 ホットコア 木村	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
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラククスヨガ 河田		13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME		13:00-13:30 ボディトレ 石田						
	13:30-18:00 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	休講	13:30-15:50 ストレッチボール 藤沼		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
	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			18:30-18:50 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	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 ステップ 藤沼		
19:15-20:15 リラククスヨガ 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 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】

- ・ マークはパーソナル会員専用レッスンです。

