

# タイムスケジュール

| 7/13 月曜日                      |                               | 7/15 水曜日                      |                              | 7/16 木曜日                      |                              | 7/17 金曜日                      |                               | 7/18 土曜日                       |                                | 7/19 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<br>フラ<br>竹内       | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>倉田       |                              | 10:20-11:20<br>岩盤浴 開放<br>TIME | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>松村      | 10:20-18:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME | 10:20-11:20<br>ヨガ<br>倉田       | 10:20-12:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME  |                                | 10:20-11:20<br>岩盤浴 開放<br>TIME | 10:50-11:20<br>格闘技<br>木下      |
| 11:00-11:20<br>P専用 藤沼         |                               |                               | 11:00-11:30<br>ウォーキングE<br>木村 |                               |                              |                               |                               |                                |                                |                               |                               |
|                               | 11:30-12:00<br>格闘技<br>石田      |                               |                              | 11:30-12:30<br>リラックスヨガ<br>松村  |                              |                               | 11:35-12:05<br>Pストレッチ<br>倉田   |                                | 11:15-12:00<br>コンビネーションE<br>木村 | 11:30-12:30<br>シェイプヨガ<br>松村   | 11:40-12:10<br>コアトレ<br>木下     |
|                               | 12:15-13:00<br>DacParty<br>藤沼 | 11:50-12:20<br>ホットコア<br>木村    | 12:00-12:30<br>Rストレッチ<br>苅田  |                               |                              |                               | 12:20-12:50<br>ステップ<br>石田     | 12:15-12:45<br>ホットボディメイク<br>木村 |                                |                               |                               |
|                               |                               |                               | 12:45-13:15<br>ヒップホップ<br>苅田  |                               | 12:40-13:10<br>格闘技<br>木下     |                               | 13:00-13:30<br>ボディトレ<br>石田    |                                | 12:50-13:10<br>P専用 藤沼          |                               | 12:40-13:25<br>DacParty<br>藤沼 |
| 13:20-14:20<br>美脚・美尻ヨガ<br>松村  |                               | 13:30-14:30<br>リラックスヨガ<br>苅田  |                              | 13:00-20:15<br>岩盤浴 開放<br>TIME | 13:30-17:30<br>フリー開放<br>TIME |                               |                               | 休講                             |                                | 13:35-14:05<br>ストレッチボール<br>藤沼 |                               |
|                               | 13:30-18:00<br>フリー開放<br>TIME  |                               | 14:00-17:30<br>フリー開放<br>TIME |                               |                              |                               | 13:30-18:50<br>フリー開放<br>TIME  |                                | 13:30-15:50<br>フリー開放<br>TIME   |                               | 13:30-15:50<br>フリー開放<br>TIME  |
| 14:30-20:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME |                               | 15:00-18:00<br>岩盤浴 開放<br>TIME |                              |                               |                              |                               |                               | 14:30-15:50<br>岩盤浴 開放<br>TIME  |                                | 14:30-15:50<br>岩盤浴 開放<br>TIME |                               |
|                               |                               |                               |                              |                               |                              |                               |                               |                                |                                |                               |                               |
|                               | 18:00-18:30<br>ボディトレ<br>石田    |                               | 18:00-18:30<br>バーベル<br>木下    |                               | 17:50-18:10<br>P専用 石田        |                               | 18:20-18:50<br>ボディトレ<br>木下    |                                |                                |                               |                               |
| 18:40-19:00<br>ショートコア 木下      | 18:45-19:05<br>P専 石田          | 18:50-19:10<br>ショートヒップ 木下     | 18:40-19:10<br>サーキット<br>石田   |                               |                              |                               | 18:20-18:50<br>ビギトレ<br>木下     |                                |                                |                               |                               |
|                               |                               |                               |                              |                               |                              |                               |                               |                                |                                |                               |                               |
| 19:15-20:15<br>リラックスヨガ<br>倉田  | 19:15-20:00<br>格闘技<br>石田      | 19:15-20:15<br>シェイプヨガ<br>松村   | 19:20-19:40<br>P専 石田         |                               | 19:00-19:45<br>格闘技<br>石田     |                               | 19:00-19:45<br>DacParty<br>藤沼 |                                |                                |                               |                               |
|                               |                               |                               |                              |                               |                              |                               | 19:50-20:10<br>ショートヒップ 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。