

タイムスケジュール

7/20 月曜日		7/22 水曜日		7/23 木曜日		7/24 金曜日		7/25 土曜日		7/26 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
休館日											
		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	10:20-18:00 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
			11:00-11:30 ウォーキングE 木村						11:15-12:00 コンビネーションE 木村		
		11:50-12:20 ホットコア 木村		11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:35-12:05 POP&ストレッチ 倉田			11:30-12:30 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 コアトレ 木下
			12:00-12:30 Rストレッチ 菊田				12:20-12:50 ベーシックE 藤沼	12:15-12:45 ホットボディメイク 木村			
			12:45-13:15 HP 菊田		12:40-13:10 格闘技 木下		13:00-13:30 ヒップトレ 藤沼		12:50-13:10 P専用 藤沼		12:40-13:25 DacParty 藤沼
		13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	13:30-17:30 フリー開放 TIME			休講		13:35-14:20 ウェーブストレッチ 藤沼	
			14:00-17:30 フリー開放 TIME			13:30-18:50 フリー開放 TIME			13:30-15:50 フリー開放 TIME		13:30-15:50 フリー開放 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	
			整 18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 石田						
					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 石田		
		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			整 19:00-19:30 ステップ 石田				
		19:15-20:15 シェイプヨガ 松村	19:20-19:40 P専 石田		19:30-20:15 DacParty 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。
- ・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。