

タイムスケジュール

8/31 月曜日		9/2 水曜日		9/3 木曜日		9/4 金曜日		9/5 土曜日		9/6 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 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	10:20-18:00 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 ボディトレ 石田
11:00-11:20 P専用 藤沼			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	11:30-12:15 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 菊田				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			
			12:45-13:15 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
13:20-14:20 美脚・美尻ヨガ 松村		13:30-14:30 リラックスヨガ 菊田		13:00-18:30				休講		13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼	
	13:30-18:00		14:00-17:30		13:30-17:30 フリー開放 TIME		13:30-18:50		13:30-15:50		13:30-15:50
14:30-20:00 岩盤浴 開放 TIME	15:00-18:00 フリー開放 TIME		フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME		岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	14:30-15:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
		岩盤浴 開放 TIME						お知らせ レッソンは、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。			
	18:00-18:30 ボディトレ 石田		18:00-18:30 バーベル 木下		17:50-18:10 P専用 石田						
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 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		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				
				19:00-19:20 ショートコア 石田				19:00-19:30 ステップ 石田			
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専用 石田		19:30-20:15 DacParty 藤沼			19:40-20:00 ショートヒップ 木下			