

タイムスケジュール

9/14 月曜日		9/16 水曜日		9/17 木曜日		9/18 金曜日		9/19 土曜日		9/20 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	10:20-18:00 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								
	11:30-12:00 格闘技 石田			11:30-12:30 リラックスヨガ 松村			11:35-12:05 Pストレッチ 倉田		11:15-12:00 コンビネーションE 木村	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 石田	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 ボディトレ 石田		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 岩盤浴 開放 TIME				13:20-14:20 リラックスヨガ 瀬川		13:35-14:05 ストレッチボール 藤沼	
	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		13:30-18:50 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	
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						
			整 18:40-19:10 ステップ 藤沼		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				
18:40-19:00 ショートコア 木下	18:45-19:05 P専 石田	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				19:00-19:30 DacParty 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		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。
- ・予め予約をお願いいたします。