

CRYSTAL 8月レッスンスケジュール

ペコ先生のHOTヨガは

(月)・2・23・30日 (火)3・10・17・24・31日

エステ

10:00~17:00 水・日

岩盤

10:00~21:00 月・木・金・土 岩盤ヨガ 土

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ	1スタジオ	2スタジオ
10:00														
10:30				10:30~11:30 HOTヨガ ★ ペコ先生		10:30~11:00 ⑤ ストレッチ				10:30~11:00 ⑤ ストレッチ		10:30~11:30 ヨガ		
11:00						11:00~12:00 大人バレエ ☆				11:00~12:00 大人バレエ ☆		⑤ 第1、第3 ゆあ先生 第2、第4 りん先生		
11:30								11:30~12:00 ⑤ 美トレ						
12:00								12:00~12:30 ⑤						
12:30								第1、第3 シルクストレッチ 第2、第4 カガミテ						
13:00	13:00~13:30 ⑤ シルクストレッチ					13:00~14:00 バレエフィット ⑤								
13:30	13:30~14:30 enjoyダンス ⑤	13:30~14:30 HOTヨガ ★ 空先生			13:30~14:30 ZUMBA® ⑤									
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00								19:00~19:30 ⑤ ストレッチ(カガミテ)						
19:30		19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			19:30~20:00 ⑤ シルクストレッチ			19:30~20:30 HOTヨガ ★ 空先生		19:30~20:00 ⑤ リズムストレッチ	19:30~20:30 enjoyダンス ⑤		19:30~20:30 HOTヨガ ★ 空先生	
20:00					20:00~21:00 ストリートダンス ⑤					20:00~20:30 ⑤ ボディーファイター				
20:30								20:45~21:45 第1、第3バレエ 第2、第4ジャズダンス ☆			20:30~21:30 ストリートダンス ⑤			8/22(日)
21:00		21:00~22:00 ZUMBA® ⑤		21:00~21:30 ⑤ リズムストレッチ				21:00~22:00 ZUMBA® ⑤						
21:30														



- ◆ ヨガ、HOTヨガ、バレエ、ジャズダンスは要予約
- ◆ 都合によりプログラム時間、内容、担当者が変更する場合があります
- ◆ ご予約は ☎ 0577-77-9565 または 予約サイトにて受け付けております



ネット予約はコチラから