

CRYSTAL 10月レッスンスケジュール

ペコ先生のHOTヨガは
10月お休み

エステ 17:00~20:30最終受付 月・火・水・木・金
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 ☆ ストレッチ				10:30~11:00 ☆ ストレッチ		10:30~11:30 カラダメンテ ☆		
11:00						11:00~12:00 大人バレエ		10/21休み		11:00~12:00 大人バレエ				
11:30						11:30~12:00 美トレ				11:30~12:00 美トレ				
12:00						12:00~12:30 リズムストレッチ				12:00~12:30 リズムストレッチ				
12:30	10/11休み				第1・2ポールストレッチ 第3・4 シルクストレッチ									
13:00	13:00~13:30 シルクストレッチ				13:00~13:30	13:00~14:00				13:00~14:00				
13:30	13:30~14:30 enjoyダンス	13:30~14:30 HOTヨガ ★ 空先生			13:30~14:30 ZUMBA®	13:30~14:30 バレエフィット ☆								
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00						ストリートダンス				Ballet Swaro				
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	高山ボクシング													
19:30														
19:30		19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生												
20:00														
20:30														
20:30														
20:30														
20:30														
21:00	21:00~22:00 ZUMBA®													
21:00														
21:30														
21:30														



- ◆ ヨガ、HOTヨガ、バレエフィット、ジャズダンス、カラダメンテは要予約
- ◆ 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