

CRYSTAL 11月スタジオレッスンスケジュール

HOTヨガ ペコ先生11月中、空先生 1日(月)、11日(木)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・~~火~~・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 ⑤ ☆	第1・第3 ゆあ先生 第2・第4 りん先生	
11:00						11:00~12:00 ⑤ 大人バレエ ☆				11:00~12:00 ⑤ 大人バレエ ☆				
11:30							11:30~12:00 ⑤ 美トレ							
12:00							12:00~12:30 ⑤ リズムストレッチ			ストレッチ 大人バレエ 11/12休み				
12:30					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 ⑤ シルクストレッチ				13:00~13:30	13:00~14:00 バレエフィット								
13:30	13:30~14:30 enjoyダンス ⑤	13:30~14:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			13:30~14:30 ZUMBA® ⑤	⑤ ☆ ストレッチ 大人バレエ バレエフィット 11/10休み						13:30~14:30 ヨガ ⑤ ☆ りん先生	第2・第4	
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		19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			19:00~19:30 ⑤ シルクストレッチ	19:30~20:00 ⑤ ボディーファイター	19:30~20:00 アロマヨガ ★ Yuki先生		19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			19:30~20:30 enjoyダンス ⑤		
20:00					20:00~20:30 ⑤ サーキット	20:00~21:00 ストリートダンス ⑤								
20:30			20:30~21:30 ジャズダンス レッスン		20:30~21:00 ⑤ ポールストレッチ			20:30~21:00 ⑤ 美トレ				20:30~21:30 ストリートダンス ⑤		
21:00	21:00~22:00 ZUMBA® ⑤								20:45~21:45 第1.3大人バレエ 第2.4ジャズダンス ★ ⑤			21:00~22:00 ZUMBA® ⑤		
21:30														

七瀬先生 1日(月)シルクストレッチ、enjoyダンス 18日(木)午前美トレ、リズムストレッチお休み



- ◆ ☆マークヨガ、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
- ◆ アロマヨガはプラス料金で参加可能 予約制
- ◆ 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