

CRYSTAL 1月 スタジオレッスンスケジュール

HOTヨガ 空先生 10日(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・火・水・木・金・土 岩盤ヨガ

	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						10:30~11:00 ⑤ ☆ ストレッチ				10:30~11:00 ⑤ ☆ ストレッチ		10:30~11:30 ヨガ ⑤ ☆	第3・第5 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							
12:30														
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							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		16:30~17:30 ヨガ ⑤ ☆ りん先生	1/24			16:30~17:30 ヨガ ⑤ ☆ りん先生	1/12 1/26							
17:00					ストリートダンス			Ballet Swaro						
17:30														
18:00								Ballet Swaro						
18:30														
19:00	高山ボクシング													
19:30			1/11・25日 20:30~腹筋、 21:00~サーキット		19:00~19:30 ⑤ リズムストレッチ									
20:00					19:30~20:00 ⑤ シルクストレッチ		19:30~20:00 ⑤ ボディーファイター	19:30~20:30 HOTヨガ ☆ 空先生				19:30~20:30 enjoyダンス ⑤		
20:30				20:00~20:30 ⑤ 腹筋	20:00~21:00 ストリートダンス ⑤		20:00~20:30 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		20:30~21:30 ジャズダンス レッスン				20:45~21:45 第1,3大人バレエ 第2,4ジャズダンス ☆ ⑤							
21:30														

◆ アロマヨガ (岩盤有) 水曜日 19:30~20:30 予約制



- ◆ ☆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
- ◆ 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