

CRYSTAL 12月スタジオレッスンスケジュール

HOTヨガ ペコ先生12月再開です

空先生 20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・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	
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 ヨガ ☆	第1・第3 ゆあ先生 第2・第4 りん先生	
11:00						11:00~12:00 ☆ 大人バレエ				11:00~12:00 ☆ 大人バレエ				
11:30							11:30~12:00 ☆ 美トレ							
12:00							12:00~12:30 ☆ リズムストレッチ							
12:30														
13:00					13:00~13:30 ☆ シルクストレッチ	13:00~14:00 バレエフィット ☆								
13:30	13:30~14:30 enjoyダンス ☆	13:30~14:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			13:30~14:30 ZUMBA® ☆							13:30~14:30 ヨガ ☆ 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 ☆ りん先生	12/6			16:30~17:30 ストリートダンス ☆ りん先生	12/15		Ballet Swaro					
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	高山ボクシング					19:00~19:30 ☆ リズムストレッチ				高山ボクシング				
19:30		19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			20:00~20:30 ☆ 腹筋	19:30~20:00 ☆ シルクストレッチ		20:00~20:30 ☆ 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 ☆	12/11休み		
20:00					20:00~21:00 ストリートダンス ☆			20:30~21:00 ☆ 美トレ			20:30~21:30 ストリートダンス ☆			
20:30			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 ☆						
21:00	21:00~22:00 ZUMBA® ☆									21:00~22:00 ZUMBA® ☆				
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