

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 ヨガ ☆ りん先生	12/15						
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					19:00~19:30 ☆ リズムストレッチ							
19:30		19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生			19:30~20:00 ☆ シルクストレッチ			19:30~20:30 HOTヨガ ★ ペコ先生				19:30~20:30 enjoyダンス ☆	12/11休み
20:00				20:00~20:30 ☆ 腹筋	20:00~21:00 ストリートダンス ☆			20:00~20:30 ☆ ボディーファイター					
20:30			20:30~21:30 ジャズダンス レッスン	20:30~21:00 ☆ サーキット				20:30~21:00 ☆ 美トレ				20:30~21:30 ストリートダンス ☆	
21:00	21:00~22:00 ZUMBA® ☆							20:45~21:45 第1,3大人バレエ 第2,4ジャズダンス ☆					
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