

# CRYSTAL 3月 スタジオレッスンスケジュール

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

	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 ☆ 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 HOTヨガ 七瀬先生				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 ZUMBA®	☆					13:30~14:30 ヨガ		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	16:30~17:30 ヨガ りん先生		Ballet Swaro						
17:30														
18:00		17:45~18:45 ヨガ りん先生						Ballet Swaro			17:45~18:45 ヨガ りん先生			
18:30		3/7 3/14									3/25			
19:00	高山ボクシング													
19:30					19:00~19:30 リズムストレッチ									
20:00					19:30~20:00 シルクストレッチ		19:30~20:00 ポティーファイヤー	19:30~20:30 HOTヨガ 空先生			19:30~20:30 enjoyダンス			
20:30					20:00~21:00 ストリートダンス		20:00~20:30 美トレ				20:30~21:30 ストリートダンス			
21:00	21:00~22:00 ZUMBA®		20:30~21:30 ジャズダンス レッスン		20:30~21:00 腹筋		20:45~21:45 第1,3大人バレエ 第2,4ジャズダンス				21:00~22:00 ZUMBA®			
21:30	☆		21:00~21:30 サーキット		☆		☆				☆			

◆ 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