

CRYSTAL 8月 スタジオレッスンスケジュール

今月のお休み

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

| | 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 | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> お盆休みのお知らせ 誠に勝手ながら 8月13日(土)~15日(月)は お休みをいただきます。 よろしく願いいたします。 </div> | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:30 ⑤ポールストレッチ | | | 13:00~13:30 ⑤リズムストレッチ | | | | | 13:00~13:30 ⑤美トレ | | | | | |
| 13:30 | 13:30~14:00 ⑤シルクストレッチ | | | 13:30~14:00 ⑤メディシン | 13:30~14:30 ZUMBA® ⑤ | | | | 13:30~14:00 ⑤リズムストレッチ | | | 13:30~14:30 ヨガ ⑤★ | 第1・第3 ゆあ先生 第2・第4 りん先生 | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) | | | 19:00~19:30 ⑤リズムストレッチ | 18:30~19:30 Ballet Swaro (キッズ) (ジュニア) | | | 17:40~18:40 ヨガ ⑤★ りん先生 | 17:30~18:30 (ジュニア) | | | | | |
| 19:30 | | | 19:30~20:30 ヨガ ⑤★ ゆあ先生 | 19:30~20:00 ⑤シルクストレッチ | | | | | 19:30~20:30 HOTヨガ ★ 空先生 | | | 19:30~20:30 高山 ボクシング (育成) | 19:30~20:30 ダンススポーツ ⑤ | 8/27 |
| 20:00 | | 20:00~2:00 ⑤ 腹筋 | | 20:00~20:30 ⑤ HIT | | | | | | | | enjoyダンス ⑤ | | |
| 20:30 | | 20:00~20:30 ⑤ サーキット | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 ZUMBA® ⑤ | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | |

◇8/10(水)クラスと、8/11(木)ホットヨガが 入れ替わります



- ◆ ☆マークヨガ、HOTヨガは要予約
- ◆ 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