

CRYSTAL 10月 スタジオレッスンスケジュール

今月のお休み
 ◇10/8(土)enjoyダンス ◇10/24(月)ZUMBA

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														
11:00														
11:30														
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30														
20:00														
20:30														
21:00														
21:30														

10:30~11:30
ヨガ
 ☆★

第1・第3 ゆあ先生
 第2・第4 りん先生

13:00~13:30
 ☆ 美トレ

13:00~13:30
 ☆ リズムストレッチ

13:30~14:00
 ☆ メディシン

13:30~14:30
ZUMBA®
 ☆

13:30~14:00
 ☆ ポールストレッチ

13:30~14:30
ヨガ
 ☆★

第1・第3 ゆあ先生
 第2・第4 りん先生

14:45~15:45
 HIT&ストレッチヨガ
 ☆★ りん先生

第2・第4

16:15~17:00
 ストリートダンス
 (幼稚園)

16:30~17:30
ヨガ
 ☆★ りん先生

第2・第4

17:30~18:30
 ストリートダンス
 (小学生)

18:45~20:45
高山
 ボクシング
 (育成)

19:30~20:00
 ☆ 腹筋

19:30~20:30
ヨガ
 ☆★ ゆあ先生

19:30~20:00
 ☆ シルクストレッチ

20:00~20:30
 ☆ HIT

10/6・10/20
 20:00~21:00
 ストリートダンス
 ☆

10/13・10/27

19:30~20:30
HOTストレッチ
 ☆

18:45~20:45
高山
 ボクシング
 (育成)

19:30~20:30
 enjoyダンス
 ☆

21:00~22:00
ZUMBA®
 ☆

21:00~22:00
ZUMBA®
 ☆



◆ ☆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