

CRYSTAL 11月スタジオスケジュール

今月のお休み

◇11/3(木) ヨガ

◇11/5、26(土)enjoyダンス ◇11/15(火)腹筋・美トレ

エステ

17:00~20:30最終受付 月・火・水・木・金

岩盤

10:00~21:00 月・*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
⑤★

第1・第3 ゆあ先生
第2・第4 りん先生

13:30~14:30
ヨガ
⑤★

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
⑤★ りん先生

第2・第4

13:00~13:30
⑤リズムストレッチ★

13:30~14:00
⑤メディシン★

13:30~14:30
ZUMBA®
⑤★

13:00~13:30
⑤美トレ★

13:30~14:00
⑤ポールストレッチ★

16:15~17:00
ストリートダンス
(幼稚園)

17:30~18:30
ストリートダンス
(小学生)

19:00~19:30
⑤リズムストレッチ

19:30~20:00
⑤シルクストレッチ

20:00~20:30
⑤HIT

11/10・11/24
20:00~21:00
ストリートダンス
⑤

19:30~20:30
ヨガ
⑤★ ゆあ先生

18:45~20:45
高山
ボクシング
(育成)

11/30
19:30~20:30
enjoyダンス
⑤

18:45~20:45
高山
ボクシング
(育成)

19:30~20:00
⑤腹筋

20:00~20:30
⑤美トレ

第2・第4
20:45~21:45
HOTストレッチ
★

21:00~22:00
ZUMBA®
⑤



◆ ☆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