

CRYSTAL 12月 スタジオスケジュール 年末年始休日のお知らせ 12月29日(木)~1月5日(木)

	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					1スタジオ 第1・第3 第2・第4									
13:00	13:00~13:30 ⑤シルクストレッチ★				13:00~13:30 ⑤美トレ★	13:00~14:00								
13:30	13:30~14:00 ⑤ポールストレッチ★				13:30~14:00 ⑤ポールストレッチ★	ZUMBA® ⑤★								
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)													
19:30			19:30~20:00 ⑤ 腹筋	19:30~20:30 ⑤★ ヨガ ゆあ先生	19:30~20:00 ⑤シルクストレッチ	12/7・12/21								
20:00			20:00~20:30 ⑤ 美トレ		20:00~20:30 ⑤ HIT									
20:30														
21:00														
21:30	21:00~22:00 ⑤ ZUMBA®													

第1・第3 ゆあ先生
第2・第4 りん先生

第1・第3 ゆあ先生
第2・第4 りん先生

第2・第4



◆ ☆マークは要予約
◆ 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