

CRYSTAL 1月スタジオスケジュール

	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					13:00~14:00 Workout ⑤★									
14:00	13:30~14:30 バランスボール ⑤★													
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)	19:00~20:00 ヨガ ⑤★ ゆあ先生			19:00~19:30 ⑤リズムストレッチ									
19:30					19:30~20:00 ⑤シルクストレッチ									
20:00					20:00~20:30 ⑤ HIT									
20:30														
21:00														
21:30														

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