

CRYSTAL 1月スタジオスケジュール

◇新年 1/5(金)から営業します

今月のお休み
◇1月中 カウント&シェイク

	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		1/29												
13:30	13:30~14:30 バランスボール S☆			13:00~13:40 カウント&シェイク S☆		1/10・17・24	13:00~14:00 ZUMBA® S☆		1/11・18・25					
14:00									13:30~14:30 美容ストレッチ S☆			13:30~14:30 ヨガ S☆りん先生	1/13・27	
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30					16:15~17:00 ストリートダンス C(幼稚園)									
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C	1/15・22・29					1/17・31	1/10・24			18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C			
19:30		19:30~20:00 S 腹筋	1/9・16・23・30			19:30~20:00 S ハンモック☆	19:30~20:30 バランスボール S☆		1/11・18・25			19:30~20:30 enjoyダンス S		
20:00		20:00~20:30 S 美トレ				20:00~20:30 S HIT			20:00~21:00 S アライメントヨガ S☆			20:00~21:00 ストリートダンス C(小学生)		
20:30		20:30~21:30 ストリートダンス S				1/17・31								
21:00														
21:30		1/15・22												

◎マークは教室
Sマークはスタジオレッスン



◆ ☆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