CRYSTAL 3月 スタジオスケジュール

今月のお休み
◊3/13(水)・15(金)ZUMBA®

	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												10:30~11:30 ヨガ Ⓢ★ りん先生	3/9・23	
11:00														
11:30														
12:00														
12:30				3/12・26		3/6・20・27								
13:00	3/4・18			13:00~13:40 カウント&シェイク Ⓢ☆		13:00~13:45 ZUMBA® Ⓢ★		3/14・28						
13:30	13:30~14:30 バランスボール Ⓢ☆							13:30~14:30 美容ストレッチ Ⓢ★						
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00					16:15~17:00 ストリートダンス Ⓒ(幼稚園)									
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) Ⓒ				3/13・27	3/6・20			18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) Ⓒ					
19:30		19:30~20:15 腹筋&美トレ Ⓢ			19:30~20:30 enjoyダンス Ⓢ	19:30~20:30 バランスボール Ⓢ☆								
20:00			20:00~21:00 ZUMBA® Ⓢ					20:00~21:00 アライメントヨガ Ⓢ★				20:00~21:00 ストリートダンス Ⓒ(小学生)		
20:30		20:30~21:30 Ⓢ ストリートダンス												
21:00	3/11・25	20:30~21:00 Ⓢ★ ハンモック							21:00~22:00 ZUMBA® Ⓢ					
21:30		3/4・18												

Ⓒマークは教室
Ⓢ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