

# CRYSTAL 8月スタジオスケジュール

今月のお休み  
◇8/14(水)・15(木)盆休み

	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				2スタジオ										
12:30			8/13・27	8/6・20			8/7・21・28							
13:00			13:00~13:40 ポールストレッチ S★	13:00~13:40 カウント&シェイク S★			13:00~13:45 ZUMBA® S★			8/8・22				
13:30										13:30~14:30 美容ストレッチ S★				
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) C	8/5・19			8/・28	8/7・21	19:00~21:00 エンジョイボクシング C		18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C					
19:30		19:30~20:15 腹筋&美トレ S★			19:30~20:00 S★ トランポリン	19:30~20:15 S★ バランスボール		8/1・8・22・29						
20:00					20:10~20:40 S★ ハンモック			20:00~21:00 S★ アライメントヨガ				19:30~20:30 POP dance入門 C (小学生)		
20:30				20:00~21:00 S ZUMBA®										
21:00														
21:30												21:00~22:00 S ZUMBA®		

◎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