

CRYSTAL 9月スタジオスケジュール

今月のお休み
◇9/7・14・21・28(土) ヨガ

	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			9/10・24	9/3・17			9/11・18・25							
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★		9/12・26					
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	9/2・16・30 19:30~20:15 腹筋&美トレ S★			9/25	9/4・18	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					19:30~20:00 S★ トランポリン	19:30~20:15 S★ バランスボール							19:30~20:30 POP dance入門 C (小学生)	
20:00			20:00~21:00 ZUMBA® S		20:10~20:40 S★ ハンモック			20:00~21:00 S★ アライメントヨガ						
20:30														
21:00												21:00~22:00 ZUMBA® S		
21:30														

◎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