

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													10:30~11:30 ヨガ ★りん先生	1/11・25
11:30														
12:00				2スタジオ										
12:30			1/14・28	1/7・21			1/15・22・29							
13:00			13:00~13:40 ボールストレッチ ★	13:00~13:40 カウト&シェイク ★			13:00~13:45 ZUMBA® ★		1/9・23					
13:30									13:30~14:30 美容ストレッチ ★					
14:00				1/14・28										
14:30				14:30~15:30 Yoga Sravani ©										
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00														
18:30							1スタジオ 週予定							
19:00	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) ©	1/13・27					1/15・29							
19:30	19:30~20:15 腹筋&美トレ ★						19:30~20:00 サーキット ★	1/8・15・22・29	19:00~21:00					
20:00							20:10~20:40 ボールストレッチ ★	20:00~21:00 ONEGYMヨガ さき先生	エンジョイボクシング ©	20:00~21:00 アライメントヨガ ★			19:30~20:30 POP dance入門 ©(小学生)	
20:30		1/6・20					1/8・22							
21:00		20:00~21:00 Yoga Sravani ©					19:30~20:15 バランスボール ★							
21:30													21:00~22:00 ZUMBA® ★	



◎ 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