

CRYSTAL 3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 S★りん先生 | 3/8・22 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | 2スタジオ | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | 3/11・25 | 3/4・18 | | | 3/5・19・26 | | | | | | | |
| 13:00 | | | 13:00~13:40 ボールストレッチ S★ | 13:00~13:40 カウト&シェイク S★ | | | 13:00~13:45 ZUMBA® S★ | | | 3/13・27 | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | 13:30~14:30 美容ストレッチ S★ | | | | |
| 14:00 | | | | 3/4・18 | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | 14:30~15:30 Yoga Sravani C | | | | | | | | | | |
| 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) C | 3/17・31 | | | | 3/12・26 | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:30~20:15 腹筋&美トレ S★ | | | | | 19:30~20:00 S★サーキット | 3/5・12・19・26 | 19:00~21:00 エンジョイボクシング C | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | 20:10~20:40 S★ボールストレッチ | 20:00~21:00 ONEGYMヨガ さき先生 | | | 18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C | | | 19:30~20:30 POP dance入門 C(小学生) | |
| 20:30 | | 3/10・24 | | | | 20:00~21:00 ZUMBA® S | | | | 20:00~21:00 アライメントヨガ S★ | | | | |
| 21:00 | | 20:00~21:00 Yoga Sravani C | | | | 3/5・19 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | 19:30~20:15 バランスボール S★ | | | | | | | 21:00~22:00 ZUMBA® S | |



◎ 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