CRYSTAL 7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												10:30~11:30 ヨガ Ⓢ★ りん先生		
11:00													7/12・26	
11:30														
12:00			2スタジオ											
12:30			7/8・22	7/1/15		7/2・9・16・30								
13:00			13:00~13:40 ポールストレッチ Ⓢ★	13:00~13:40 カウント&シェイク Ⓢ★		13:00~13:45 ZUMBA® Ⓢ		7/3・17						
13:30								13:30~14:30 美容ストレッチ Ⓢ★						
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00					1スタジオ 週予定									
18:30														
19:00	18:45~20:45 高山 ボクシング（育成） Ⓒ				7/9・23		19:00~21:00 エンジョイボクシング Ⓒ		18:45~20:45 高山 ボクシング（育成） Ⓒ					
19:30		7/14・28			19:30~20:00 Ⓢ サーキット			7/3・10・17・24		19:30~20:30 アライメントヨガ 初心者クラス Ⓢ★		19:30~20:30 POP dance入門 Ⓒ（小学生）		
20:00		20:00~20:45 腹筋&美トレ Ⓢ	20:00~21:00 ZUMBA® Ⓢ		20:10~20:40 Ⓢ ポールストレッチ			20:00~21:00 アライメントヨガ Ⓢ★						
20:30					7/16・30									
21:00					19:30~20:15 バランスボール Ⓢ★				21:00~22:00 ZUMBA® Ⓢ					
21:30														

Ⓒ 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