

CRYSTAL 8月スタジオスケジュール

* 8/14(木)・15(金)はお盆休みとさせていただきます

	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
10:00							
10:30						10:30~11:30 ヨガ S★りん先生	8/9・23
11:00							
11:30							
12:00		2スタジオ					
12:30		8/12・26	8/5/19	8/6・20・27			
13:00		13:00~13:40 ボールストレッチ S★	13:00~13:40 カウント&シェイク S★	13:00~13:45 ZUMBA® S	8/7・21		
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			1スタジオ 週予定				
19:00	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C	8/11・25	8/13・20	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	8/8・22・29	
19:30			19:30~20:00 Sサーキット			19:30~20:30 アライメントヨガ 初心者クラス S★	19:30~20:30 POP dance入門 C(小学生)
20:00		20:00~20:45 腹筋&美トレ S	20:00~21:00 ZUMBA® S		20:00~21:00 アライメントヨガ S★		
20:30			20:10~20:40 Sボールストレッチ				
21:00			8/6・27		21:00~22:00 ZUMBA® S		
21:30			19:30~20:15 バランスボール 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