

CRYSTAL 10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														
11:30														
12:00				2スタジオ										
12:30			10/14・28	10/7・21		10/8・15・22								
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		10/9・23						
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					10/8・22								
19:30		10/13・27				19:30~20:00 Sサーキット	19:00~21:00 エンジョイボクシング C	10/9・16・23・30	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C	10/10・17・24・31				
20:00		20:00~20:45 腹筋&美トレ S	20:00~21:00 ZUMBA® S			20:10~20:40 Sボールストレッチ		20:00~21:00 アライメントヨガ S★		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)		
20:30						10/1・29								
21:00						19:30~20:15 バランスボール S★			21:00~22:00 ZUMBA® S	10/3・10・24・31				
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