

CRYSTAL 11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			11/11・25	11/4・18		11/5・19・26								
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		11/13・27						
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					11/12・19			18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C					
19:30		11/10・24				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							
20:00		20:00~20:45 腹筋&美トレ 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★					
20:30						11/5・26								
21:00						19:30~20:15 バランスボール S★			21:00~22:00 ZUMBA® S					
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