

CRYSTAL 12月スタジオスケジュール

年末年始のお休み 12/28(日)~1/4(日)

	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			12/9・23	12/2・16		12/10・17・24								
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		12/11・25						
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					12/10・24								
19:30		12/8・22				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		18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C					
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★				
20:30						12/3・17								
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 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