

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
10:00								
10:30							10:30~11:30 ヨガ (S)★りん先生	
11:00								12/13・27
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 ホールストレッチ (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)			12/10・24				
19:30	12/8・22			19:30~20:00 (S)サーキット				
20:00	20:00~20:45 腹筋&美トレ (S)	20:00~21:00 ZUMBA® (S)		20:10~20:40 (S) ポールストレッチ	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)	19:30~20:30 アライメントヨガ 初心者クラス (S)★	
20:30				12/3・17	20:00~21:00 アライメントヨガ (S)★			
21:00				19:30~20:15 (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