

CRYSTAL 1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
10:00							
10:30						10:30~11:30 ヨガ S★りん先生	1/10・24
11:00							
11:30							
12:00		2スタジオ					
12:30		1/13・27	1/6・20	1/7・14・28			
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	1/8・22		
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	1/12・26		11/14・28	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C		
19:30			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		19:30~20:30 アライメントヨガ 初心者クラス S★	
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★		
20:30				1/7・21			
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