CRYSTAL 9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			9/8・22	9/1・15		9/2・16・30								
13:00			13:00~13:40 ボールストレッチ Ⓢ★	13:00~13:40 カウント&シェイク Ⓢ★		13:00~13:45 ZUMBA® Ⓢ		9/10・24						
13:30								13:30~14:30 美容ストレッチ Ⓢ★						
14:00														
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00														
17:30														
18:00					1スタジオ 週予定									
18:30														
19:00	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) Ⓒ	9/7・21			9/9・23		19:00~21:00 エンジョイボクシング Ⓒ		18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) Ⓒ					
19:30		19:30~20:30 ヨガ Ⓢ★ りん先生	9/1・8・22・29		19:30~20:00 Ⓢ サーキット					19:30~20:30 アライメントヨガ 初心者クラス Ⓢ★				
20:00		20:30~21:15 腹筋&美トレ Ⓢ	20:00~21:00 ZUMBA® Ⓢ		20:10~20:40 Ⓢ ボールストレッチ			20:00~21:00 アライメントヨガ Ⓢ★						
20:30					9/2・16									
21:00					19:30~20:15 バランスボール Ⓢ☆				21:00~22:00 ZUMBA® Ⓢ					
21:30		9/14・28												

Ⓒ 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