

CRYSTAL 8月スタジオスケジュール

今月のお休み

・エンジョイボクシング 8/13(木)

	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			8/11・25	8/4・18		8/5・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		8/27						
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		8/3・17			1スタジオ 週予定									
19:00	18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) C	19:00~20:00 ヨガ S★ りん先生			8/12・26		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					
19:30					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 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					8/5・19									
21:00		8/10・24			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