

CRYSTAL 10月スタジオスケジュール

・ZUMBA 10/28(水)・アライメントヨガ 10/1(木)・アライメントヨガ初心者クラス 10/2(金)・ZUMBA 10/16(金)

	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			10/13・27	10/6・20										
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®							
13:30			⑤★	⑤★			⑤							
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) ©	10/5・19					10/14・21				18:45~20:45 高山 ボクシング (育成) ©			
19:30		19:30~20:30 ヨガ ⑤★ りん先生					19:30~20:00 ⑤ サーキット	19:00~21:00 Enjoyボクシング ©			19:30~20:30 アライメントヨガ 初心者クラス ⑤★			
20:00		20:30~21:15 腹筋&美トレ ⑤	20:00~21:00 ZUMBA® ⑤				20:10~20:40 ⑤ ボールストレッチ	20:00~21:00 アライメントヨガ ⑤★						
20:30							10/7・28							
21:00							19:30~20:15 バランスボール ⑤★				21:00~22:00 ZUMBA® ⑤			
21:30														



© マークは教室

⑤ 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