

2020年3月25日～レッスンスケジュール

※ヨガレッスンは、必ずヨガマットをご持参ください。

※定員制となっております。受付はスタジオ前にて20分前の先着受付となります。

スタジオは12名、インドアバイクは8名となります。

3/25 (水)		3/26 (木)		3/27 (金)		3/28 (土)		3/29 (日)		3/31 (火)		
9:00~23:00		9:00~23:00		9:00~23:00		10:00~20:00		10:00~20:00		9:00~23:00		
スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク	スタジオ	インドアバイク	
			10:30~10:50 初めてのインドアバイク [神永]		10:30~10:50 初めてのインドアバイク [柴田]					9:45~10:30 初めてのヨガ [伊藤]		
11:00~11:45 ヨガ [菊池]		11:00~11:30  [柴田]		11:00~11:45  [神永]			11:00~11:20 初めてのインドアバイク [大谷]	11:00~11:45  [志田]				
				12:00~12:45  [志田]		11:45~12:45  [柴田]				12:00~12:45  [藤咲]		
13:00~13:30  [神永]		12:30~13:15  [神永]		13:00~13:45  [柴田]				13:00~13:45  [神永]		13:15~14:00  [志田]		
				14:30~15:00  [柴田]						14:30~15:00  [大谷]		
						15:00~15:45  [大谷]			15:00~15:30  [神永]			
	16:00~16:20 初めてのインドアバイク [大谷]					16:00~16:45 バランスコーディネーション [大谷]		16:00~16:45  [柴田]				
		18:30~19:15  [大谷]				17:00~17:30 TRX30 [柴田]				19:00~19:45  [柴田]		
19:00~19:45  [大谷]			19:45~20:15  [大谷]	19:00~19:45  [藤咲]			18:00~18:30  [柴田]				20:15~21:15  [大谷]	
		20:45~21:30  [藤咲]		20:45~21:30  [大谷]	20:00~20:30  [柴田]	<ul style="list-style-type: none"> ・安全管理上、途中入退場はご遠慮ください。 ・10分以上前の上場はご遠慮ください。 ・プログラムの内容・担当等、急遽変更となる場合がございます。 事前告知をできるだけ致しますが、予めご了承ください。					20:45~21:30 ヨガ [菊池]	
	21:00~21:30  [大谷]			21:45~22:15 TRX30 [柴田]								