

スポーツクラブEVERY 7月レッスンプログラム

	月曜日				火曜日	水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール		スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール	スタジオA	アスレチック	スタジオB	プール				
10:00																													
10:15	ストレッチ 10:15~10:35																												
10:30	スタッフ																												
10:45																													
11:00	筋膜リリース 11:00~11:30																												
11:15																													
11:30	MIKI																												
11:45																													
12:00	ルーシー ダットン																												
12:15	12:00~12:45 大場																												
12:30																													
12:45																													
13:00																													
13:15																													
13:30	フラダンス 13:15~14:00																												
13:45	井口																												
14:00																													
14:15																													
14:30	エアロ 初級																												
14:45	14:30~15:15 船岡																												
15:00																													
15:15																													
15:30																													
15:45																													
16:00																													
16:15																													
16:30																													
16:45																													
17:00																													
17:15																													
17:30																													
17:45																													
18:00																													
18:15																													
18:30																													
18:45																													
19:00																													
19:15																													
19:30	バレトン 19:15~20:00																												
19:45	狭間																												
20:00																													
20:15																													
20:30	RITMOS 20:30~21:15																												
20:45	狭間																												
21:00																													
21:15																													
21:30																													

休
講
日

3日 船岡
10日 MIKI
17日 船岡
24日 MIKI
31日 船岡

NEW!

人気のトランポリン
エクササイズ。
※25名限定

キックをマスター
して行きます!

※10名限定

※8名限定

NEW!

《ホットヨガレッスンご参加時の注意》
 ※ご予約が必要です!
 お電話、もしくはフロントにてご予約下さい。
 ホットヨガ会員の方は1週間前から、他種別の
 方は前日より予約可能です。
 ※他種別の会員様・・・1レッスン¥550

【ご用意いただくもの】
 ・ヨガマット
 ・ヨガタオル、またはバスタオル
 ※レンタルもごさいます。
 フロント券売機にてお買い求めください。
 ・十分な量のお飲み物