

8月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			9:00-10:00 パーソナル セッション	9:00-10:00 パーソナル セッション		9:30-10:30 POPpilates Saki ☆10日		9:00
10:00		9:30-10:15 Pilates ☆20・27日			9:30-10:15 ♡ストレッチ &フィットネス ☆2・23日	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT ☆3・17・24日		10:00
11:00	10:30-11:15 ♡Funトレ ☆5日	10:30-11:15 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆20・27日	10:30-11:30 FULL BODY WORKOUT	11:30-12:30 TRX Fit ☆8・29日 ↓	10:30-11:30 パーソナル セッション	11:00-12:00 湘南 コミュニティヨガ Toshi		11:00
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆5日	12:00-13:00 パーソナル セッション	11:45-12:30 ANIMAL FLOW	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆1・15日	12:00-12:45 TRX Basic			12:00
13:00	13:00-14:00 パーソナル セッション	13:15-14:15 パーソナル セッション		12:45-13:15 フォームローラー ☆1・15日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆2・23・30日			13:00
14:00				14:00-15:00 パーソナル セッション		13:00-15:45 リビドリ祭 Kayo/Saki/Yuka *予約制/有料		14:00
15:00				15:15-16:15 パーソナル セッション			14:30-15:15 Pilates ☆4・25日	15:00
16:00	16:00-16:45 Pilates ☆12日				16:30-17:30 パーソナル セッション		15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆11・18日 ↑	16:00
17:00	17:00-17:45 ダンベル &スポバンド ☆12日				17:45-18:45 パーソナル セッション		15:30-16:15 TRX Basic ☆4・25日	17:00
18:00			17:30-18:30 パーソナル セッション	17:30-18:30 パーソナル セッション				18:00
19:00		19:00-19:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆20・27日			19:00-19:45 Pilates ☆2・23・30日			19:00
20:00				19:30-20:15 TRX Basic ☆1・8・15・29日				20:00
21:00						ホームページ	Instagram	21:00
22:00								22:00

* 緑枠は受け放題グループレッスン、青枠はパーソナルトレーニング、赤枠はヨガ/イベント/ワークショップ

* 赤枠のご予約は各インストラクターに直接お願いいたします

* 黄枠はシルバー会員とゴールド会員のみ参加可能なレッスンです

* Pilates/POP Pilates/ヨガ/BODY WEIGHT WORKOUTはマットをご持参ください。