

3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					9:00
10:00				11:30-12:30 FULL BODY WORKOUT	10:00-11:30 Ohana Hula School Kazu	9:30-10:30 TRX Fit ☆1・8・22・29日	10:00-10:45 ダンベル &スポバンド ☆2日	10:00
11:00	10:30-11:15 Pilates ☆10・24日	10:30-11:00 ♡Funトレ ☆4・18日	10:30-11:30 TRX Fit	☆13・27日 ↓		11:00-12:00 湘南 コミュニティヨガ Toshi	11:00-12:00 ハートフル フローヨガ Tazuko	11:00
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆10・24日	11:15-12:00 美BODY WORKOUT ☆4・18日	11:45-12:30 ANIMAL FLOW	11:30-12:30 POP Pilates Saki ☆6日	12:00-12:45 TRX Basic		☆2日	12:00
13:00	13:00-14:00 パーソナル セッション	12:15-13:00 doTERRAアロマ リラクセーション ☆4・18日		12:45-13:15 フォームローラー ☆6日	13:00-14:00 Basicヨガ/Kayo ☆7・14・28日			13:00
14:00		13:30-14:30 パーソナル セッション	13:30-14:30 パーソナル セッション	14:00-15:00 パーソナル セッション	↑ 13:00-14:00 ハートフル フローヨガ Tazuko ☆21日		14:30-15:15 Pilates ☆9・30日	14:00
15:00				15:30-16:30 FULL BODY WORKOUT ☆20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 ☆9・16日	15:00
16:00		17:00-18:00 パーソナル セッション	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	17:45-18:45 パーソナル セッション		↑ 15:30-16:15 ダンベル &スポバンド ☆30日	16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-19:45 ダンベル &スポバンド ☆4・18日		19:30-20:15 TRX Basic ☆6・13・27日	19:00-19:45 Pilates ☆14・28日			19:00
20:00								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

*赤枠は予約制となります、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。