

ALBATROSS BODY-MAKE STUDIO タイムスケジュール

2018年11月

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月	G		10:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	11:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	12:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	13:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	14:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	15:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	16:00- G (定員3名) 体力向上レッスン				
	S		10:30-11:30 モーニングヨガ yui				14:00-15:00 ダンス&ヨガ YOU						
火	G		10:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	11:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	12:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	13:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	14:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	15:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	16:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン				
	S		10:30-11:30 姿勢改善ヨガ ゆうこ				14:00-15:00 体幹トレーニング &ストレッチ スタッフ				19:00-20:15 ハレエストレッチ&ヨガ 真由美		
水	G		10:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	11:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	12:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	13:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	14:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	15:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	16:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン				
	S		10:00-11:00 シンプルヨガ AYUMI		11:15-12:15 初めてヨガ AYUMI		13:00-14:00 ダンス&ヨガ Mika						
木	G		10:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	11:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	12:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	13:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	14:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	15:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	16:00- G (定員3名) 体力向上レッスン				
	S			11:00-12:00 ハタヨガ yui			14:00-15:00 骨盤調整ヨガ Kanao				18:30-19:30 美姿勢 Karina		
金	G		10:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	11:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	12:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	13:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	14:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	15:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	16:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン				
	S		10:30-11:30 リラククスヨガ ゆうこ		11:45-12:45 ジャイロキネシス 白井真優		13:00-14:00 初級ハレエ Karina		14:10-15:10 BodyMakeハレエ Karina				
土	G	9:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	10:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	11:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	12:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	13:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	14:00- G (定員3名) シェイプアップレッスン	15:00- G (定員3名) 姿勢改善レッスン	16:00- G (定員3名) 体力向上レッスン	G ジムレッスンはスタッフが担当いたします。 遅れられると受講できません。ご注意ください。			
	S		10:00-11:00 姿勢改善ヨガ SHIBA				14:00-15:15 ハレエストレッチ&ヨガ 真由美						

