

ホテルセトレスポーツクラブV i v o 祝日レッスンスケジュール 7月22日(木) 23日(金)

登録制クラスは別途申し込みが必要となります。

時間	22日 木曜日			23日 金曜日			時間
	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	岩盤ホットスタジオ	常温スタジオ	その他	
9:30	10:00オープン						9:30
10:00							10:00
10:15		10:15~11:00 グラビティ ヨガ 阪谷		10:15~11:15 登録制 ルーシーダットン 吉田			10:15
10:30					10:30~11:30 ヨガ 澤田		10:30
10:45	10:45~11:15 ホットストレッチ						10:45
11:00							11:00
11:15							11:15
11:30	11:30~12:15 岩盤浴	11:30~12:15 トータルボディ トレーニング Satoshi		11:45~12:30 ホットストレッチ & 筋膜リセット			11:30
12:00							12:00
12:15							12:15
12:30	12:30~13:00 筋膜リセット						12:30
12:45							12:45
13:00				12:45~14:15 岩盤浴	13:00~13:45 アシェマックス フラビオ		13:00
13:15	13:15~14:15 岩盤浴	13:15~14:00 あるくエアロ45 崎元					13:15
13:30							13:30
14:00						芝生エリア	14:00
14:15							14:15
14:30	14:30~15:30 ベーシックヨガ 崎元			14:30~15:15 美姿勢ヨガ Masako		14:15~15:15 0から始める ピラティス (有料) 加藤	14:30
14:45		15:00~16:00 美BODY (有料) 高橋					14:45
15:00		定員13名					15:00
15:15							15:15
15:30				15:30~18:00 岩盤浴	15:30~16:15 ピラティス 加藤		15:30
15:45	15:45~18:00 岩盤浴	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 キッズバレエ					15:45
16:00							16:00
16:15							16:15
16:30							16:30
16:45							16:45
17:00							17:00
17:15							17:15
17:30							17:30
17:45		17:40~18:40 【ジュニアスクール】 キッズバレエ					17:45
18:00							18:00
18:15							18:15
18:30	18:30 クローズ			18:30 クローズ			18:30

