



# 3月プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	10:30-11:30 フローヨガ Kayo		9:00-10:00 パーソナル セッション				9:00-9:45 Pilates	9:00
10:00	☆4日 ↓	9:30-10:30 FULL BODY WORKOUT		10:00-11:00 パーソナル セッション	9:30-10:15 ♡ストレッチ &フィットネス ☆8・22・29日	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT ☆9・16・23・30日	☆10日 10:00-10:45 TRX Basic	10:00
11:00	10:30-11:15 Pilates ☆11・25日	☆5・19日 10:45-11:30 doTERRAアロマ リラクストストレッチ	10:30-11:30 TRX Fit ☆6・13・27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	☆10日	11:00
12:00	11:30-12:15 ダンベル &スポバンド ☆11・25日	☆5・19日 12:00-13:00 パーソナル セッション	11:45-12:30 ANIMAL FLOW ☆6・13・27日	11:30-12:30 美BODY WORKOUT	12:00-12:45 TRX Basic ☆8・22・29日	12:30-13:00 ♡Funトレ コーディネーション ☆9・30日		12:00
13:00	12:30-13:30 パーソナル セッション	13:15-14:15 パーソナル セッション	13:00-14:00 陰ヨガ Yoko ☆13日	12:45-13:15 フォームローラー ☆7・21日	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆1・8・22日	13:15-14:00 doTERRAアロマ リラクストストレッチ ☆9・30日		13:00
14:00				14:00-15:00 パーソナル セッション		14:30-15:30 パーソナル セッション		14:00
15:00				15:15-16:15 パーソナル セッション			14:30-15:15 Pilates ☆17・31日	15:00
16:00					16:30-17:30 パーソナル セッション		15:30-16:30 Basicヨガ/Kayo Activeヨガ/Yuco ☆17・24日 ↑	16:00
17:00							15:30-16:15 TRX Basic ☆31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	17:45-18:45 パーソナル セッション			18:00
19:00		19:00-19:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆5・19日			19:00-19:45 ANIMAL FLOW ☆22・29日			19:00
20:00				19:30-20:15 TRX Basic				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/ヨガ/BODY WEIGHT WORKOUTはマットをご持参ください。

\*2/29(木)19:00-、3/2(土)13:00-はメンバー限定のZoomオンライントレーニングをします、詳細は公式LINEより