

4月プログラムスケジュール

	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		9:30-10:30 FULL BODY WORKOUT			9:30-10:15 ♡ストレッチ &フィットネス	9:45-10:30 BODY WEIGHT WORKOUT	腹筋+骨盤 アプローチヨガ 10:00-12:00 Yuco	10:00
11:00	10:30-11:15 Pilates ☆1・15日	☆2・16日 10:45-11:30 doTERRAアロマ リラクソストレッチ	10:30-11:30 TRX Fit	11:45-12:30 ダンベル &スポバンド ☆11・25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	11:30-12:30 美BODY WORKOUT ☆1・15日	☆2・16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 ☆4・18日	12:00-12:45 TRX Basic	12:30-13:00 ♡Funトレ コーディネーション ☆6・27日	☆28日	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	13:00-14:00 陰ヨガ Yoko ☆10日	12:45-13:15 フォームローラー	13:00-14:00 Basicヨガ Kayo ☆5・12・26日	13:15-14:00 doTERRAアロマ リラクソストレッチ ☆6・27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	14:30-15:15 Pilates	14:00
15:00				15:15-16:15 パーソナル セッション			15:30-16:30 Activeヨガ/Yuco Basicヨガ/Kayo ☆14・21日 ↑	15:00
16:00					16:30-17:30 パーソナル セッション		15:30-16:15 TRX Basic ☆7日	16:00
17:00			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			17:00
18:00								18:00
19:00		19:00-19:45 BODY WEIGHT WORKOUT ☆9・23日			19:00-19:45 ANIMAL FLOW ☆5・12・26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/POP Pilates/ヨガ/BODY WEIGHT WORKOUTはマットをご持参ください。