

暗闇フィットネス ライフフィットネスタイムスケジュール (少人数制)

月曜日		火曜日		水曜日		金曜日	
スタジオ	歌声ルーム	スタジオ	歌声ルーム	スタジオ	歌声ルーム	スタジオ	歌声ルーム
<p>只今人気 プライベートレッスン ダイエットプログラムについて</p> <p>只今、人気となっております マンツーマン又はご家族・友人と 個別のプログラムを受講できます 短期で痩せたい方には ダイエットプログラムをご案内しています お気軽にご相談ください!</p> <p>*会員外の方は チケット制もございます</p>		<p>時間変更</p>		10:50~11:40 ワールドリズム エクササイズ ひとみ			
				11:50~ シェイプレッスン 要予約	11:55~12:30 歌声レッスン ひとみ	11:30~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約	
				12:30~ シェイプレッスン 要予約	<p>時間変更</p>	12:00~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約	
				13:20~14:10 スローMUSICヨガ まよ		13:00~13:50 ドラムフィットネス みや&まよ	
14:15~15:05 ワールドリズム エクササイズ まよ	<p>担当変更</p>	14:10~15:00 ワールドリズム エクササイズ あやこ		14:30~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約		14:10~15:00 ストレッチポールケア エクササイズ ひとみ	
15:20~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約				15:20~16:00 歌声レッスン ひとみ		15:15~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約	
17:00~17:50 キッズダンス リトル(~低学年) ひとみ		16:50~17:40 キッズダンス ミニ(幼児~低学年) ひとみ		16:50~17:40 キッズダンス エンジェル(幼児~) えりか		17:30~18:20 キッズダンス レインボー ひとみ	
	18:10~18:55 歌声キッズ ひとみ			18:00~18:50 キッズダンス ユニット(サニー) きえ		18:50~19:40 キッズダンス ポップ ひとみ	
20:00~20:50 キッズダンス ティーンズ(~高学年) まる		19:40~20:30 スローMUSICヨガ ひとみ		19:15~20:05 キッズ(クラッチ) ユニットクラス ひとみ		20:15~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約	
	20:10~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約	20:45~21:35 ドラムフィットネス ひとみ		20:30~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約		21:15~ プライベート、シェイ プレッスン 要予約	

・ご予約、キャンセルは開始15分前までをお願い致します。0532-39-7530(留守番の場合は留守電に入れて下さい)