

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		木曜日	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 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>		11:00~11:50 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、シェイブ レッスン 要予約	
				12:30~ シェイプレッスン 要予約			12:00~ プライベート、シェイブ レッスン 要予約	
				13:20~14:10 スロ-MUSICヨガ まよ 		13:15~ プライベート レッスン 要予約	13:00~13:50 ドラムフィットネス みや&まよ 	
		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、シェイブ レッスン 要予約		21:15~ プライベート 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、シェイブ レッスン 要予約							16:00~ プライベート、シェイブ 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 			17:20~18:10 キッズダンス レインボー ひとみ&まよ	
	18:15~18:55 歌声キッズ ひとみ 	18:20~19:10 キッズダンス ファンシー(~低学年) えりか		18:00~18:50 キッズダンス ユニット(サニー) きえ・えりか		19:15~ プライベート レッスン 要予約	18:50~19:40 キッズダンス ポップ ひとみ	
19:10~20:00 キッズダンス ティーンズ(~高学年) ゆい		19:40~20:30 スロ-MUSICヨガ ひとみ 		19:10~20:00 キッズ(クラッチ) ユニットクラス ゆい	19:10~ プライベート 歌レッスン 要予約	20:15~ ママダンス部 第2、第4	20:15~ プライベート レッスン 要予約	
20:20~ プライベート レッスン 要予約		20:45~21:35 週替わりレッスン ひとみ 		20:20~ プライベート レッスン 要予約	20:10~ プライベート 歌レッスン 要予約	21:15~ プライベート レッスン 要予約	21:15~ プライベート 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)