



Raftel

2018 Time Schedule

5月

May

Time	月	火	水	木	金	土	日	Time.	
10:00		OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00	
10:15		10:15~11:30 シェイプアップヨガ Hiromi 運動量 ★★★ リラックス ★	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo※ 運動量 ★ ※マタニティ参加クラス!	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo※ 運動量 ★ ※マタニティ参加クラス!	10:30~11:15 ピギナー Saito	10:15~11:20 ボディメイク 美ヨガ Hiromi 運動量 ★★★★★	10:15~11:20 引き締め フロー ヨガ Ayaka 運動量 ★★★	10:15	
10:30								10:30	
10:45								10:45	
11:00								11:00	
11:15								11:15	
11:30				11:30~12:35 ストレッチポール Tomo 運動量 ★★	11:30~12:35 骨盤底筋 ひめトレ Tomo※2 運動量 ★★ ※2 女性限定 クラス↑	11:30~12:30 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!	11:40~12:40 骨盤 美 調整 ヨガ Hiromi 運動量 ★★	11:40~12:40 簡単ストレッチ ヨガ Ayaka 運動量 ★	11:30
11:45								11:45	
12:00								12:00	
12:15								12:15	
12:30								12:30	
12:45							12:45		
13:00			13:00~14:00 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!	13:00~14:00 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!		13:10~14:10 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!	13:10~14:10 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!	13:00	
13:15								13:15	
13:30								13:30	
13:45								13:45	
14:00								14:00	
14:15						14:30~15:30 ☆ピギナー☆ Saito スパリングもできる!	14:30~15:30 ☆ピギナー☆ Saito スパリングもできる!	14:15	
14:30								14:30	
14:45								14:45	
15:00								15:00	
15:15						15:40~16:40 フリートレーニング キックボクシング 自主トレ ※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます! CLOSE	※注意↓ 16:00~17:00 キックシェイプ Saito※↓ ダイエットに最適!! ※第1日曜日は休講↑ 6日お休み CLOSE	15:15	
15:30								15:30	
15:45									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								17:45	
18:00								18:00	
18:15								18:15	
18:30	OPEN	Night Open	Night Open	Night Open		G.W. 休講情報 8日(火) 休館 ※全クラス休講 9日(水) 午前及び昼クラス ヨガ・キック休講	代行情報 6日(日) キックレッスン Saito→Outuka	18:15	
18:30		18:30~19:25 ピギナー&シェイプ Saito 両方のいいとこ取り!	18:30~19:25 ピギナー&シェイプ Saito 両方のいいとこ取り!	18:30~19:25 ピギナー&シェイプ Saito 両方のいいとこ取り!				18:30	
18:45								18:45	
19:00	Night Open				Night Open			19:00	
19:15	19:10~20:10 骨盤調整 美 ヨガ Muu 運動量 ★★				19:10~20:10 ストレッチ ヨガ Hiromi 運動量 ★★			19:15	
19:30								19:30	
19:45								19:45	
20:00		19:40~20:40 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!	19:40~20:40 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!	19:40~20:40 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!!				20:00	
20:15								20:15	
20:30	20:30~21:30 ストレッチ 癒 ヨガ Muu 運動量 ★				20:30~21:30 デトックス ヨガ Hiromi 運動量 ★★★★★			20:30	
20:45								20:45	
21:00								21:00	
21:15		21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito スパリングもできる!	21:10~22:15 陰 ヨガ ※注意 Hiromi 運動量 ★	21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito スパリングもできる!				21:15	
21:30								21:30	
21:45								21:45	
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			22:00	

※注意※  
第1・3・5 水曜日のみ  
↓レッスン変更あり↓  
2日、16日、30日  
21:10~の陰ヨガは  
ピギナー(キック)  
21:00~22:00  
に変更になります!

☆グリーン色はヨガ系レッスン  
☆オレンジ色はキック系レッスン