


Raftel

2018 Time Schedule

3月

March

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		↑※13日(火)休講↑ Yoga代行あり ※20日(火) Miharu先生 ↑注意↑	11:30~12:35 ストレッチポール Tomo 運動量 ★★	11:30~12:35 骨盤底筋 姫とれ 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 ★	10:30	
10:45									10:45
11:00									11:00
11:15									11:15
11:30									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 スパーリングもできる!	14:30~15:30 ☆ピギナー☆ Saito スパーリングもできる!	14:15	
14:30								14:30	
14:45								14:45	
15:00								15:00	
15:15						NEW↓ 15:40~16:50 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!	NEW↓ 16:00~17:00 キックシェイプ Saito※↓ ダイエットに最適!! ※第3 日曜日のみ休講↑ ↑18日のお休み↑	15:15	
15:30						CLOSE	CLOSE	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						休講情報 13日(火) 10:15~11:20 シェイプアップヨガ 18日(日) 16:00~17:00 キックシェイプ 20日(火) 18:30~19:25 ピギナー&シェイプ	代行情報 18日(日) キックレッスン Saito→Otsuka 20日(火) ヨガレッスン Hiromi→Miharu 20日(火) キックレッスン Saito→Otsuka	18:15	
18:30	OPEN	Night Open	Night Open	Night Open				18:30	
18:45		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!				18:45	
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		19:40~20:40 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!!				19:45	
20:00								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 スパーリングもできる!	↓第1・3水曜はキック↓ 21:10~22:15 陰ヨガ ※注意 Hiromi 運動量 ★	21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito スパーリングもできる!				21:15	
21:30								21:30	
21:45								21:45	
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			22:00	



☆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