


Raftel

2018 Time Schedule

6月

June

| 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 | 10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo* | 10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo* | 10:30~11:15 ビギナー Saito | 10:15~11:20 ボディメイク美ヨガ Hiromi | 10:15~11:20 引き締めフローヨガ Ayaka | 10:15 |
| 10:30 | | 運動量 ★★★ リラックス ★ | 運動量 ★ ※マタニティ参加クラス! | 運動量 ★ ※マタニティ参加クラス! | | 運動量 ★★★★★ | 運動量 ★★★ | 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 | 11:30~12:35 骨盤底筋ひめトレ Tomo*2 | 11:30~12:30 キックシェイプ Saito | 11:40~12:40 骨盤美調整ヨガ Hiromi | 11:40~12:40 簡単ストレッチヨガ Ayaka | 11:30 |
| 11:45 | | | 運動量 ★★ | 運動量 ★★ ※2 女性限定 クラス↑ | ダイエットに最適!! | 運動量 ★★ | 運動量 ★ | 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 | 13:00~14:00 キックシェイプ Saito | | 13:10~14:10 キックシェイプ Saito | 13:10~14:10 キックシェイプ Saito | 13:00 |
| 13:15 | | | ダイエットに最適!! | ダイエットに最適!! | | ダイエットに最適!! | ダイエットに最適!! | 13:15 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 13:45 | | | | | | | | 13:45 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 14:15 | | | | | | 14:30~15:30 ☆ビギナー☆ Saito | 14:30~15:30 ☆ビギナー☆ Saito | 14:15 |
| 14:30 | | | | | | スパリングもできる! | スパリングもできる! | 14:30 |
| 14:45 | | | | | | | | 14:45 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 15:15 | | | | | | | | 15:15 |
| 15:30 | | | | | | 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 | ※注意↓ 16:00~17:00 キックシェイプ Saito※↓ ダイエットに最適!! | 15:30 |
| 15:45 | | | | | | ※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます! | ※第3日曜日は休講↑ 17日お休み | 15:45 |
| 16:00 | | | | | | CLOSE | CLOSE | 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 | | 休講情報 17日(日) 16:00~17:00 キックシェイプ | 代行情報 | 18:15 |
| 18:45 | | 18:30~19:25 ビギナー&シェイプ Saito | 18:30~19:25 ビギナー&シェイプ Saito | 18:30~19:25 ビギナー&シェイプ Saito | | | | 18:30 |
| 19:00 | Night Open | 両方のいいとこ取り! | 両方のいいとこ取り! | 両方のいいとこ取り! | Night Open | | | 18:45 |
| 19:15 | 19:10~20:10 骨盤調整美ヨガ Muu | | | | 19:10~20:10 ストレッチヨガ Hiromi | | | 19:00 |
| 19:30 | 運動量 ★★ | | | | 運動量 ★★ | | | 19:15 |
| 19:45 | | 19:40~20:40 キックシェイプ Saito | 19:40~20:40 キックシェイプ Saito | 19:40~20:40 キックシェイプ Saito | | | | 19:30 |
| 20:00 | | ダイエットに最適!! | ダイエットに最適!! | ダイエットに最適!! | | | | 19:45 |
| 20:15 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:30~21:30 ストレッチ癒ヨガ Muu | | | | 20:30~21:30 デトックスヨガ Hiromi | | | 20:15 |
| 20:45 | 運動量 ★ | | | | 運動量 ★★★★★ | | | 20:30 |
| 21:00 | | 21:00~22:00 ☆ビギナー☆ Saito | 21:00~22:15 陰ヨガ ※注意 Hiromi | 21:00~22:00 ☆ビギナー☆ Saito | | | | 20:45 |
| 21:15 | | スパリングもできる! | 運動量 ★ | スパリングもできる! | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:15 |
| 21:45 | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | | | 21:45 |



※注意※
第1・3水曜日のみ
↓レッスン変更あり↓
6日、20日
21:10~の陰ヨガは
ビギナー(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