


Raftel

2018 Time Schedule

4月

April

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								15:15
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 ※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、5日曜日は休講↑ 1日お休み 29日お休み 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								18:15
18:30	OPEN	Night Open	Night Open	Night Open		休講情報 1日(日) 16:00~17:00 キックシェイプ 29日(日) 16:00~17:00 キックシェイプ	代行情報 7日(土) ヨガレッスン Hiromi→Megumi 8日(日) ヨガレッスン Ayaka→Misato	18:15
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!				18:30
19:00	Night Open				Night Open			18:45
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 ★★			19:00
19:30								19:15
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!!				19:30
20:00								19:45
20:15								20:00
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 ★★★★★			20:15
20:45								20:30
21:00								20:45
21:15		21:00~22:00 ☆ピギナー☆ Saito スパリングもできる!	↓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 スパリングもできる!				21:00
21:30								21:15
21:45								21:30
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	☆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		21:45
								22:00

