

Raftel

2018 Time Schedule

12月

December

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	10:15~11:15	10:15~11:15		10:15~11:20	10:15~11:20	10:15
10:30		シェイプアップヨガ	リラックスヨガ	リラックスヨガ	10:30~11:15	ボディメイク美ヨガ	引き締めフローヨガ	10:30
10:45		Hiromi	Tomo*	Tomo*	ビギナー	Hiromi	Ayaka	10:45
11:00		運動量 ★★★	運動量 ★	運動量 ★	Saito	運動量 ★★★★★	運動量 ★★★	11:00
11:15		リラックス ★	※マタニティ参加クラス! NEW					11:15
11:30			11:30~12:35	11:30~12:35	11:30~12:30	11:40~12:40	11:40~12:40	11:30
11:45		~お知らせ~	ストレッチポール	ひめトレ&ピラフィティス	キックシェイプ	骨盤美調整ヨガ	簡単ストレッチヨガ	11:45
12:00		年末年始	Tomo	Tomo*2	Saito	Hiromi	Ayaka	12:00
12:15		12月30日(日)~	運動量 ★★	運動量 ★★	ダイエットに最適!!	運動量 ★★	運動量 ★	12:15
12:30		1月4日(金)	※2 女性限定 クラス↑					12:30
12:45		休館とさせていただきます						12:45
13:00		1月5日(土)~	13:00~14:00	13:00~14:00		13:10~14:10	13:10~14:10	13:00
13:15		通常営業です	キックシェイプ	キックシェイプ		キックシェイプ	キックシェイプ	13:15
13:30			Saito	Saito		Saito	Saito	13:30
13:45			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!!	13:45
14:00								14:00
14:15						14:30~15:30	14:30~15:30	14:15
14:30						☆ビギナー☆	☆ビギナー☆	14:30
14:45						Saito	Saito	14:45
15:00						スパーリングもできる!	スパーリングもできる!	15:00
15:15								15:15
15:30						15:40~16:40	※注意↓	15:30
15:45						フリートレーニング	16:00~17:00	15:45
16:00						キックボクシング	キックシェイプ	16:00
16:15						自主トレ	Saito*↓	16:15
16:30						※サンドバッグ・筋トレ	ダイエットに最適!!	16:30
16:45						自由に練習できます!	※第3日曜日のみ開講↑	16:45
17:00						CLOSE	16日のみ開講	17:00
17:15							CLOSE	17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00								18:00
18:15						休講情報	代行情報	18:15
18:30		OPEN	Night Open	Night Open	Night Open	12日(水)	1日(土)	18:30
18:45			18:30~19:25	18:30~19:25	18:30~19:25	リラックスヨガ	ヨガ代行	18:30
19:00			ビギナー&シェイプ	ビギナー&シェイプ	ビギナー&シェイプ	ストレッチポール	Ayaka	18:45
19:15		Night Open	Saito	Saito	Saito	20日(木)	23日(日)	19:00
19:30		19:10~20:10	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!	13:00~14:00	キック代行	19:15
19:45		骨盤調整美ヨガ				キックシェイプ	大塚	19:30
20:00		Muu	19:40~20:40	19:40~20:40	19:40~20:40			19:45
20:15		運動量 ★★	キックシェイプ	キックシェイプ	キックシェイプ			20:00
20:30			Saito	Saito	Saito			20:15
20:45			ダイエットに最適!!	ダイエットに最適!!	ダイエットに最適!!			20:30
21:00			第1・3 水曜はキック					20:45
21:15			21:00~22:00	21:10~22:15	21:00~22:00			21:00
21:30			☆ビギナー☆	陰ヨガ ※注意	☆ビギナー☆			21:15
21:45			Saito	Hiromi	Saito			21:30
22:00			スパーリングもできる!	運動量 ★	スパーリングもできる!			21:45
		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			22:00



~お知らせ~
 年末年始
 12月30日(日)~
 1月4日(金)
 休館とさせていただきます
 1月5日(土)~
 通常営業です



※注意※
 第1・3水曜日のみ
 ↓レッスン変更あり↓
 5日、19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!



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3日曜日のみ開講↑
 16日のみ開講
 CLOSE

休講情報
 12日(水)
 リラックスヨガ
 ストレッチポール
 20日(木)
 13:00~14:00
 キックシェイプ

代行情報
 1日(土)
 ヨガ代行
 Ayaka
 23日(日)
 キック代行
 大塚

☆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