Raftel 2024 Time Schedule 2月 February

Time	月	火	水	木	金	土	日	Time。
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN			10:00
10:15	※女性専用クラス↓					OPEN	OPEN	10:15
10:30	10：30~11：30 骨盤底筋＆ストレッチ Yokko※ 運動量 ★	10：30~11：35 入門フロー ピラティス Yokko 運動量 ★★	10：30~11：35 免疫力アップ ヨガ Hiromi 運動量 ★★	10：30~11：35 入門フロー ピラティス Yokko 運動量 ★★	10：30~11：25 ビギナー Saito ミット打ちがメイン！	10：45~12：00 歪み改善 ヨガ Hiromi 75分ロングクラス 運動量 ★★★	10：45~11：55 ベーシック ヨガ Kanami 70分ロングクラス 運動量 ★	10:30
10:45								10:45
11:00								11:00
11:15								11:15
11:30	※隔週開催↓							11:30
11:45	12日、26日のみ開催				11：40~12：40 キックシェイプ Saito ダイエットに最適！			11:45
12:00			12：00~13：00 キックシェイプ Saito ダイエットに最適！	12：00~13：00 キックシェイプ Saito ダイエットに最適！				12:00
12:15								12:15
12:30						12：30~13：30 キックシェイプ Saito ダイエットに最適！	12：30~13：30 キックシェイプ Saito ダイエットに最適！	12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15			※メンテナンス※					13:15
13:30			2月14日(水)は 館内メンテナンスの為 終日休館とさせて頂きます					13:30
13:45						13：50~14：50 ☆テクニカル☆ Saito スパーリングもできる！	13：50~14：50 ☆テクニカル☆ Saito スパーリングもできる！	13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30								14:30
14:45						↑※初心者～上級者 も参加可能です※↑		14:45
15:00						15：00~16：00 フリートレーニング キックボクシング 自主トレ	15：00~16：00 フリートレーニング キックボクシング 自主トレ	15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00						※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます！	※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます！	16:00
16:15								16:15
16:30						CLOSE	CLOSE	16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00						休講情報	代講情報	18:00
18:15		Night Open	Night Open	Night Open		6日(火) 10：30~11：35 入門フローピラティス 休講	16日~28日 Hiromiクラス 代講 ※詳細は公式LINEを ご覧ください	18:15
18:30		18：30~19：25 ビギナー Saito ミット打ちがメイン！	18：30~19：25 ビギナー Saito ミット打ちがメイン！	18：30~19：25 ビギナー Saito ミット打ちがメイン！				18:30
18:45								18:45
19:00					Night Open			19:00
19:15	Night Open							19:15
19:30	19：30~21：00 骨盤調整 美 ヨガ Muu 90分ロングクラス 運動量 ★				19：15~20：35 癒しの 夜 ヨガ Hiromi 80分ロングクラス 運動量 ★			19:30
19:45		19：40~20：40 キックシェイプ Hiroki 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 Hiroki ダイエットに最適！				19:45
20:00								20:00
20:15						※メンテナンス※		20:15
20:30					CLOSE	14日(水) 館内メンテナンスの為 終日休館とさせて頂きます		20:30
20:45	CLOSE							20:45
21:00		21：00~22：00 ☆テクニカル☆ Hiroki スパーリングもできる！	CLOSE	21：00~22：00 ☆テクニカル☆ Hiroki スパーリングもできる！				21:00
21:15								21:15
21:30			←※初心者～上級者も 参加可能です！※→					21:30
21:45								21:45
22:00		CLOSE		CLOSE				22:00