
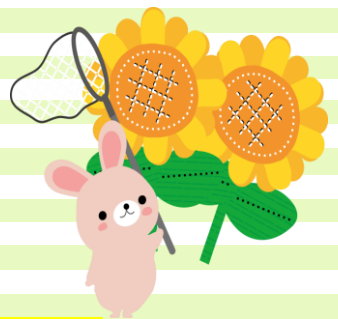


Raftel

2018 Time Schedule

7月 July

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 ★	10:15~11:15 リラックスヨガ Tomo※ 運動量 ★	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	
11:45	※5日(木)の代替えとして ※9日(月)		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 ★★	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 ★	11:45	
12:00								12:00	
12:15	10:15~11:15 リラックス ヨガ							12:15	
12:30	11:30~12:35 骨盤底筋 ひめトレ Tomo							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	を行います!							13:30	
13:45								13:45	
14:00								14:00	
14:15								14:15	
14:30						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!	14:30	
14:45								14:45	
15:00								15:00	
15:15								15:15	
15:30								15:30	
15:45						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・4日曜日は休講↑ 15日お休み 22日お休み CLOSE	15:45	
16:00								16:00	
16:15								16:15	
16:30								16:30	
16:45								16:45	
17:00								17:00	
17:15	~注意~ 30日(月)は休館により 全てのクラスは お休みとさせていただきます 申し訳ございません。		※注意※ 第1・3水曜日のみ ↓レッスン変更あり↓ 4日、18日 21:10~の陰ヨガは ピギナー(キック) 21:00~22:00 に変更になります!					17:15	
17:30								17:30	
17:45								17:45	
18:00								18:00	
18:15		Night Open	Night Open	Night Open		休講情報	代行情報	18:15	
18:30	OPEN	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!		15日(日) 16:00~17:00 キックシェイプ 22日(日) 16:00~17:00 キックシェイプ 30日(月) 休館	15日(日)、22日(日) 13:10~14:10 キックシェイプ 15日(日)、22日(日) 14:30~15:30 ピギナー ↑大塚トレーナーが↑ 行きます!	18:15	
18:45								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								19:45	
20:00		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!!				20:00	
20:15								20:15	
20:30								20:30	
20:45	20:30~21:30 ストレッチ 癒 ヨガ Muu 運動量 ★							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!	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