


Raftel

2018 Time Schedule

10月 October

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
11:45		~注意~ 31日(水) 午前・昼 ヨガクラス休講 Tomo	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								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								14:15	
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						15:40~16:40 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・3日曜日は休講↑ 7日お休み 21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				18:30	
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			19:00	
19:15	19:10~20:10 骨盤調整 美ヨガ Muu 運動量 ★★	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!!	19:10~20:10 ストレッチ ヨガ Hiromi 運動量 ★★			19:00	
19:30								19:30	
19:45								19:45	
20:00								20:00	
20:15								20:15	
20:30	20:30~21:30 ストレッチ 癒ヨガ Muu 運動量 ★							20:30	
20:45								20:45	
21:00								21:00	
21:15								21:15	
21:30								21:30	
21:45								21:45	
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	22:00	



※注意※  
第1・3・5水曜日のみ  
↓レッスン変更あり↓  
3日、17日、31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!

休講情報  
31日(水)  
10:15~11:15  
リラックス ヨガ  
31日(水)  
11:30~12:35  
ストレッチポール

代行情報  
21日(日)  
キック代行  
大塚トレーナー

☆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