

12月 パーソナルレッスン

月		火		水		木		金		土		日
										1	2	
パーソナルレッスンは各担当の時間枠よりご予約ください。(藤澤は月～金曜日でご希望の時間帯をスタッフへご相談ください) ■コンディショニングトレーニング: 藤澤・小林・瀧川・難波 ■ジャイロ: 藤澤・難波 ■ピラティス: 小林 ■筋トレ(40分): 小林・瀧川 ■ノルディックウォーキング: 瀧川 (ピラティス/ジャイロ/筋トレと同じパーソナル回数券でご利用いただけます) ■膝専門Studio: 前田・小林・瀧川 ■全身調整: 齋藤										前田	8:30~19:30	
										齋藤	9:00~14:20	
										小林	15:30~18:00	
3		4		5		6		7		8		9
小林	12:20~13:20	瀧川	12:20~13:20	難波	11:10~12:10	難波	10:00~13:30	小林	10:00~13:30	前田	8:30~19:30	
難波	14:50~15:50			難波	13:30~14:30			瀧川	14:30~18:00	瀧川	10:00~11:00	
	16:00~17:00			小林	16:00~17:00			膝専門	11:10~12:10	瀧川	12:20~13:20	
					10:00~13:30				14:30~15:30	齋藤	9:00~14:20	
										難波	13:30~18:00	
10		11		12		13		14		15		16
小林	12:20~13:20	瀧川	12:20~13:20	難波	11:10~12:10	難波	10:00~13:30	小林	10:00~13:30	前田	8:30~19:30	
難波	14:50~15:50			難波	13:30~14:30			瀧川	14:30~18:00	齋藤	9:00~14:20	
	16:00~17:00			小林	16:00~17:00			膝専門	11:10~12:10	小林	15:30~18:00	
					10:00~13:30				14:30~15:30			
17		18		19		20		21		22		23
小林	12:20~13:20			難波	11:10~12:10			小林	10:00~13:30	前田	8:30~19:30	
難波	14:50~15:50			難波	13:30~14:30			瀧川	14:30~18:00	小林	15:30~18:00	
	16:00~17:00			小林	16:00~17:00			膝専門	11:10~12:10	瀧川	10:00~11:00	
					10:00~13:30				14:30~15:30	瀧川	12:20~13:20	
										齋藤	9:00~14:20	
										難波	13:30~18:00	
24		25		26		27		28		29		30
スタジオお休み		瀧川	12:20~13:20	難波	11:10~12:10	難波	10:00~13:30	小林	10:00~13:30	スタジオお休み		
				難波	13:30~14:30			瀧川	14:30~18:00			
				小林	16:00~17:00			膝専門	11:10~12:10			
				小林	10:00~13:30			膝専門	14:30~15:30			

※前日までにご予約のないクラスは中止となる場合がございます。必ず、ご予約お問い合わせの上、クラスにご参加下さい。