

1月～ SPORTS SARADA G STYLE タイムスケジュール

月曜日		火曜日		水曜日			木曜日		金曜日		土曜日	日曜日
St.A	St.C	St.A	St.C	St.A	走路	St.C	St.A	St.C	St.A	St.C	St.C	St.C
	8:30~9:45 ビギナー スタッフ対応		8:30~9:45 ビギナー スタッフ対応			8:30~9:45 ビギナー スタッフ対応				9:00~9:45 ビギナー セルフ利用		
10:00	10:00~11:00 姿勢改善 ストレッチ RIE	9:45~11:00 セルフ利用	10:00~11:00 心身バランス YOGA Naomi	10:00~11:10 G STYLE (HOT) 🔥 Taeko	10:00~11:00 ボディケア ダイエット minako	10:00~11:00 スポーツジネシ フィットネス RIE	9:45~11:00 セルフ利用	10:00~11:00 リフレッシュ フィットネス Seira	10:00~11:00 からだスッキリ! ~ストレッチボール~ minako	10:00~11:00 大人のJAZZ NAMI	10:00~11:10 G STYLE Taeko	10:00~11:10 G STYLE RIE
11:00												
12:00	11:20~12:30 G STYLE RIE	11:20~12:20 癒し YOGA Naomi	11:30~12:40 G STYLE Taeko	11:20~12:20 美姿勢 ストレッチ minako	11:20~12:20 バランス フィットネス RIE	11:10~12:20 G STYLE Seira		11:20~12:20 ベーシック YOGA Naomi	11:20~12:20 やさしい 骨盤ストレッチ minako	11:20~12:20 やさしい ピラティス NAO	11:20~12:20 リラックス フローYOGA Taeko	11:20~12:30 G STYLE (HOT) 🔥 RIE
13:00	12:40~13:50 セルフ利用	12:50~13:50 やさしい ピラティス NAO	12:50~15:00 セルフ利用			12:40~13:50 G STYLE (HOT) 🔥 Seira		12:40~13:40 心身バランス YOGA Naomi	12:50~14:00 G STYLE Seira	12:40~13:40 バレエストレッチ NAMI	12:40~13:40 ストレッチ ピラティス NAO	
14:00	14:00~15:10 G STYLE (HOT) 🔥 RIE					14:00~15:00 セルフ利用			14:20~15:30 G STYLE (HOT) 🔥 Seira		14:00~15:10 G STYLE (HOT) 🔥 Taeko	
15:00												
16:00											14:30~17:00 セルフ利用	14:30~17:00 セルフ利用
17:00												
18:00												

GSTYLE(HOT) 🔥 は、運動強度が高めのクラスとなります