

1月 Crown-studio スタジオ営業日

グループレッスン表

平日 10:00~22:00 / 土・祝 10:00~17:00 / 日 10:00~19:00 休館日 木

*レッスン開始5分前には
スタジオにてご準備ください。

ホームページからもご確認
頂けます! (QRコードで検索)



クラウン姿勢

	月			火			水			木	金			土			日		
	マシン	キッズ	スタジオ	マシン	キッズ	スタジオ	マシン	キッズ	スタジオ		マシン	キッズ	スタジオ	マシン	キッズ	スタジオ	マシン	キッズ	スタジオ
10:00																			
11:00	井		10:30~11:00 おはストレッチ	井		10:30~11:00 筋膜ストレッチ	白		10:15~11:00 ジャイロキネシス		成		10:30~11:30 ベーシック YOGA	井		10:15~11:00 筋トレサーキット	成		10:30~11:30 身体ほぐし YOGA
12:00			11:15~11:45 尻トレ	井		11:15~12:00 筋トレサーキット			11:15~12:15 HOUSE DANCE		井		11:45~12:30 筋トレサーキット			11:15~11:45 尻トレ	成		11:45~12:45 パワーアクティブ YOGA
13:00			フリータイム			フリータイム			13:00~13:45 コアBody エクササイズ							ワークショップ 拓郎先生 月1・2回			
14:00	井		13:00~13:45 シェイプエクササイズ (燃焼編)	井		13:00~13:45 燃焼FLOWIN	井		13:00~13:45 エクササイズ							井			
15:00			14:00~14:45 FLOWIN	井		14:00~14:30 ストレッチPole(S字ライン)	井		14:00~14:30 ストレッチPole(身体バランス)							井			
16:00			フリータイム			フリータイム			フリータイム								井		
17:00	松		【キッズスクール】 英会話キックボクシング			フリータイム	松		【キッズスクール】 英会話キックボクシング										フリータイム
18:00	松		【キッズスクール】 英会話キックボクシング			フリータイム	松		【キッズスクール】 英会話キックボクシング										フリータイム
19:00			19:00~20:00 Kick Boxing (実践編)	井		19:15~20:00 燃焼FLOWIN			19:00~20:00 Kick Boxing (実践編)		井		19:00~19:30 尻トレ						フリータイム
20:00	白		20:15~21:00 ジャイロキネシス	井		20:15~20:45 ストレッチPole(身体バランス)	白		20:15~21:00 ジャイロキネシス		井		19:45~20:15 ストレッチPole(身体バランス)						フリータイム
21:00			21:00~22:00 MODERN DANCE			21:00~22:00 K-POP DANCE			21:00~22:00 HOUSE DANCE										フリータイム
22:00																			

休館日

【1月のキッズ情報】

English KickBoxing

〈月曜日〉・〈水曜日〉

【4~15歳】

17:00~18:00

18:00~19:00

英語でキックを
楽しもう!!

■改善系 ■燃焼系 ■リラックス系 ■フリータイム ■マシン可 ▼初めての方向け ★慣れてきた方向け 💰有料レッスン

井 井上 松 松田 K Kai 白 白井 成 成合 辻 辻

*担当インストラクターは変更する場合がございます。

☎: 06-6973-5339 (留守電可)

