



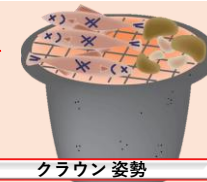
# Crown-studio スタジオ営業日

## 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

\*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	久		10:30~11:00 筋膜ストレッチ	白		10:15~11:00 ジャイロキネシス				井		10:30~11:00 ストレッチPole(身体バランス)	久		10:15~11:00 Inピラティス	成		10:30~11:30 身体ほぐし
12:00			11:15~11:45 ストレッチPole(S字ライン)	久		11:15~12:00 Inピラティス			11:15~12:15 ★★ HOUSE DANCE				井		11:15~11:45 おはストレッチ			11:15~11:45 体幹(FLOWIN)	NEW!!		11:45~12:45 ★★ パワーアクティブ YOGA
13:00			13:00~13:45 ★★ シェイプエクササイズ (燃焼編)			13:00~13:45 ★★ 燃焼FLOWIN			13:00~13:45 コアBody エクササイズ									フリータイム	NEW!!		
14:00	久		14:00~14:45 Inピラティス	久		14:00~14:30 ストレッチPole(S字ライン)	久		14:00~14:30 ストレッチPole(身体バランス)									13:15~14:00 Kick-Boxing (初級)			
15:00			フリータイム			フリータイム			フリータイム									14:15~14:45 筋トレサーキット			
16:00			フリータイム			フリータイム			フリータイム									15:00~15:30 体幹(FLOWIN)			
17:00	松		【キッズスクール】 英会話キックボクシング			【キッズスクール】 英会話キックボクシング	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			17:00~18:00 ★★ HIP-HOP DANCE
18:00	松		【キッズスクール】 英会話キックボクシング			【キッズスクール】 英会話キックボクシング	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			18:15~19:15 ★★ K-POP (Bov's)
19:00			19:00~20:00 ★★ Kick Boxing (実践編)			19:15~20:00 ★★ 燃焼FLOWIN			19:00~20:00 ★★ Kick Boxing (実践編)				久		18:30~19:00 ストレッチPole(身体バランス)			フリータイム			
20:00			20:15~21:00 コアBody エクササイズ	久		20:15~20:45 ストレッチPole(S字ライン)	白		20:15~21:00 ジャイロキネシス				成		19:15~20:15 Beauty YOGA						
21:00			21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			21:00~22:00 ★★ K-POP (Girl's)			21:00~22:00 ★★ HOUSE DANCE				辻		20:30~21:30 ★★ YOGAピス (ヨガ&ピラティス)						
22:00																					

**【8月のキッズ情報】**

**English KickBoxing**

〈月曜日〉  
4~9歳・・・17:00~18:00  
10~15歳・・・18:00~19:00

〈水曜日〉  
4~9歳・・・17:00~18:00  
10~15歳・・・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  
 (久)久保 (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)