

8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	休 館 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	
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	
井 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	白 11:15~12:15 ★★ HOUSE DANCE		井 11:15~11:45 おはストレッチ	久 11:15~11:45 体幹(FLOWIN)	NEW!! 成 11:45~12:45 パワーアクティブ YOGA	
フリータイム	フリータイム	久 13:00~13:45 コアBody エクササイズ		フリータイム	フリータイム	フリータイム	
久 13:00~13:45 ★☆☆ シェイプエクササイズ (燃焼編)	久 13:00~13:45 ★☆☆ 燃焼FLOWIN	久 14:00~14:30 ストレッチPole(身体バランス)		久 13:15~14:00 Kick-Boxing (初級)	久 14:15~14:45 筋トレサーキット	久 16:15~16:45 ストレッチPole(S字ライン)	
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)		久 17:30~18:15 ★☆☆ 燃焼FLOWIN	久 15:00~15:30 体幹(FLOWIN)	井 久 17:00~18:00 ★☆☆ HIP-HOP DANCE	
フリータイム	フリータイム	フリータイム		久 18:30~19:00 ストレッチPole(身体バランス)	成 19:15~20:15 Beauty YOGA	NEW!! K 18:15~19:15 ★☆☆ K-POP (Girl's)	
松 【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	松 【キッズスクール】 英会話キックボクシング		成 20:30~21:30 ★☆☆ YOGAピス (ヨガ&ピラティス)	成 19:50~20:00 ★☆☆ Kick Boxing (実践編)	成 19:15~20:00 ★☆☆ 燃焼FLOWIN	成 19:00~20:00 ★☆☆ Kick Boxing (実践編)
松 【キッズスクール】 英会話キックボクシング	久 19:15~20:00 ★☆☆ 燃焼FLOWIN	松 19:00~20:00 ★☆☆ Kick Boxing (実践編)		成 20:15~21:00 ジャイロキネシス	久 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
松 19:00~20:00 ★☆☆ Kick Boxing (実践編)	久 21:00~22:00 ★☆☆ K-POP (Boy's)	松 21:00~22:00 ★☆☆ HOUSE DANCE		成 21:00~22:00 ★☆☆ HOUSE DANCE	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:00~22:00 ★☆☆ HOUSE DANCE
久 20:15~21:00 コアBody エクササイズ	久 21:00~22:00 ★☆☆ K-POP (Boy's)	白 21:00~22:00 ★☆☆ HOUSE DANCE			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:00~22:00 ★☆☆ HOUSE DANCE
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)
久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)			久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	久 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)	成 21:15~22:00 Kick-Boxing (初級)

【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)