

デサントフィットネスラウンジ 目白 椿の坂 レッスンスケジュール (2017年 9月)

Day	Mon (月)	Tue (火)	Wed (水)	Thu (木)	Fri (金)	Sat (土)	Sun (日)	Day	
Time	Studio	GYM	Studio	Studio	Studio	Studio	Studio	Time	
9:00	<p>【火曜日のジムスペースの利用について】 次のレッスンはジムスペースを使用して行います。 11:00~11:45「らくらくサーキット/真木」 ※11:00~12:00はジムスペースの 一般利用が一時不可となります。</p>							9:00	
9:30								9:30	
10:00									10:00
10:30			10:30~11:00 (30分) <★> からだスッキリ筋膜ストレッチ MACHIKO 1,200円	10:00~10:55 (55分) <★> リフレッシュ ヨガ 9/6牧勢 9/13・20・27 佐藤 800円		10:00~11:15 (75分) <★> バレエコンディショニング 水井 1,300円	10:00~10:45 (45分) <★> ゆるっと美コア 牧勢 600円	10:00~11:00 (60分) <★> はじめてのフラ 関口 700円	10:30
11:00			11:00~11:45 (45分) <★> らくらくサーキット 真木 700円	11:05~12:05 (60分) <★> PILATES MAT (定員15名) MACHIKO 1,800円	11:05~11:35 (30分) <★> かんたん姿勢改善 9/6休講 9/13・20・27 佐藤 500円	11:00~12:00 (60分) <★> 美body ヨガ 牧勢 1,000円			11:00
11:30							11:30~12:45 (75分) <★> からだメンテナンス 体幹トレーニング&リラックス 水井 1,300円	11:00~12:00 (60分) <★> 美body ヨガ 牧勢 1,000円	11:30
12:00									12:00
12:30				12:15~13:25 (70分) <★> ハワイアンヨガ 真木 900円	12:30~13:20 (50分) <★> REVOLUTION FITNESS 李 1,000円 【定員12名】	12:15~13:00 (45分) <★> はじめてのBOSU 大真 700円		12:20~13:35 (75分) <★> はじめてのヨガ 織茂 1,200円	12:30
13:00									13:00
13:30						13:10~14:20 (70分) <★★★> ストレッチ&ダンス 大真 1,300円			13:30
14:00						13:50~14:40 (50分) <★~★★> BOSU 1 大真 900円		14:00	
14:30								14:30	
15:00						14:45~15:20 (35分) <★★~★★★★> BOSU FUSION 大真 700円		15:00	
15:30								15:30	
16:00					15:30~16:40 (70分) <★> ゆるゆる健康体操 真山 1,000円	15:25~15:50 (25分) <★~★★★> ストレッチ (初級) 大真 500円		16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00			19:00~19:40 (40分) <★> ゆったりBOSU 大真 700円	19:00~20:00 (60分) <★★★> ヨガ~アロマコア~ 由莉 800円	19:00~20:00 (60分) <★> reset yoga 海 1,000円			19:00	
19:30	19:30~20:30 (60分) <★> PILATES MAT 川野 500円							19:30	
20:00		19:45~20:20 (35分) <★★~★★★★> BOSU FUSION 大真 700円		19:40~20:40 (60分) <★★★> かんたんサルサ! 真山 1,200円				20:00	
20:30								20:30	
21:00	20:45~21:15 (30分) <★★★★> ULTIMATE FITNESS 2 川野 700円	20:30~20:55 (25分) <★★★> ストレッチ (初中級) 大真 400円	20:30~21:50 (80分) <★> バレエ 妃白 1,200円					21:00	
21:30		21:00~22:00 (60分) <★★★★> シアタージャズ 大真 1,000円			21:00~21:50 (50分) <★> REVOLUTION FITNESS 山根 1,000円 【定員12名】			21:30	

*レッスン名・スケジュール・講師・金額・開講時期等は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

**ビジター受講料は会員受講料の3倍の金額となります。

***パーソナルは会員の方のみ受講可能です。