

デサントフィットネスラウンジ 目白 橋の坂 レッスンスケジュール (2017年 10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 春奈 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 春奈 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 800円 ※料金変更しました	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) <★~★★★> <NEW>BOSU 1プラス 大真 1,000円 ※料金変更しました		14:00	
14:30								14:30	
15:00						14:45~15:20 (35分) <★★~★★★★> BOSU FUSION 大真 700円		15:00	
15:30						15:25~15:50 (25分) <★~★★★> ストレッチ (初級) 大真 500円		15:30	
16:00					15:30~16:40 (70分) <★> ゆるゆる健康体操 真山 1,000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				18:30~19:30 (60分) <★> <NEW>アロマデトックスヨガ 真輝 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	19:00~19:40 (40分) <★> ゆったりBOSU 大真 700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		20:30~20:55 (25分) <★★★> ストレッチ (初中級) 大真 400円						20:30	
21:00	20:45~21:15 (30分) <★★★★> ULTIMATE FITNESS 2 川野 700円	21:00~22:00 (60分) <★★★★> シアタージャズ 大真 1,000円	20:30~21:50 (80分) <★> バレエ 妃白 1,200円			21:00~21:50 (50分) <★> REVOLUTION FITNESS 山根 1,000円 【定員12名】		21:00	
21:30								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。