

スポーツクラブ ラ・グラッセ山王橋 Mスタジオプログラム 2018年1月4日～1月31日

	月	火	水	木	土	日
10:00						
10:30	10:20~11:05 HOT YOGA 仲村	10:30~11:15 HOT YOGA 石原	10:30~11:15 HOT YOGA 河合	10:20~10:40 ストレッチ 谷田	10:30~10:50 ストレッチ 立花	
11:00						10:30~12:30 ビデオストレッチ
11:30				11:00~12:00 ビデオストレッチ	11:30~12:15 HOT YOGA 長谷川	
12:00	11:30~12:30 ビデオストレッチ					
12:30	12:30~12:50 ストレッチ 立花	12:00~12:45 サーフエクササイズ 弥生	12:00~12:45 サーフエクササイズ 河合			
13:00				13:00~13:45 サーフエクササイズ 河合	12:45~13:15 ビデオストレッチ	
13:30			13:30~13:50 ストレッチ 谷田			
14:00	13:30~15:00 ビデオストレッチ	13:30~15:00 ビデオストレッチ			14:00~14:45 サーフエクササイズ 安本	14:30~14:50 ストレッチ 谷田
14:30						
15:00			14:30~16:00 ビデオストレッチ	14:30~16:00 ビデオストレッチ		
15:30						15:30~16:15 HOT YOGA 長谷川
16:00					15:30~17:00 ビデオストレッチ	
16:30						
17:00						
17:30						17:00~19:00 ビデオストレッチ
18:00		17:30~19:30 ビデオストレッチ		17:30~19:00 ビデオストレッチ		
18:30			18:00~19:30 ビデオストレッチ		18:00~20:00 ビデオストレッチ	
19:00	18:00~20:00 ビデオストレッチ					
19:30				19:30~20:15 HOT YOGA 狩生		
20:00			20:00~20:45 HOT YOGA MAO			
20:30		20:30~21:15 HOT YOGA AIRI				
21:00				21:00~21:45 サーフエクササイズ 清水		
21:30	21:00~21:45 サーフエクササイズ 弥生		21:30~22:15 サーフエクササイズ 安本			
22:00		22:00~22:45 サーフエクササイズ 清水				
22:30	22:30~23:00 ビデオストレッチ			22:30~23:00 ビデオストレッチ		
23:00						

Mスタジオのレッスンを受講するにはプラス会員への登録が必要です。