

	1st	G HOT
8:00		
9:00 OPEN		
9:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  初心者・入門クラス   初めての方も安心してご参加いただけます         </div>
10:00	 カーディオキックボクシング 10:00-10:45 SHIZUKA	
11:00	 エアロ初級 11:00-11:45 栗山 真美	 アクティブヨガ 10:45-11:45 加地 史佳
12:00	  骨盤セルフストレッチ 12:00-12:45 佐古田 秀子	 Gリラックスヨガ 12:15-13:15 加地 史佳
13:00	  やさしいヨガ 13:00-13:45 佐古田 秀子	
14:00	  太極舞 14:00-14:45 高橋 幸子	 ピラティス 13:45-14:45 岩田 安季子
15:00	 ファットバーンエクストリーム 15:00-15:40 高橋 幸子 <b>祝日限定クラス</b>	 「女性の為のセルフボディケア」～フットマッサージ編～ 15:15-16:15 石井 恵 <b>祝日限定クラス</b>
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>●<b>ファットバーンエクストリーム</b>              筋力アップ、体力アップに効果的、高強度でパワフルなトレーニングレッスン。南船橋では初レッスンです。</p> </div>	<p style="text-align: center;">※HOTスタジオの無料開放は ございません。</p>
17:00		
18:00		
19:00	【スタジオ利用上の注意】 ・レッスン開始10分以降の入場、また、途中退場はお控え下さい。 ・有料クラススケジュールについて(別紙スクールカレンダー、POP等を参照ください)	
20:00	20:00 CLOSE	
21:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p><b>祝日限定クラス (HOT)</b></p> <p>●「女性の為のセルフボディケア」～フットマッサージ編～              冷え、コリ、痛み・・・女性が多く持っている身体の悩みを解消、改善へ導くストレッチ &amp; マッサージの特別クラスです。今回はフットマッサージにフォーカスして行います。担当はヨガ・ウォーキングでお馴染み、アロママッサージ&amp;整体の認定有資格者の石井恵インストラクターです。この機会に是非ご参加ください。</p> </div>	
22:00		
23:00		