


# ラクーナ サーキット・スタジオ(30分)プログラム

# H24年1月4日(水)~H24年3月31日(土)

レッスンの時間変更・内容変更もございます。予めご了承下さい。

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		祝日	日曜日		
	スタジオ(有料)	サーキットルーム		スタジオ(有料)	サーキットルーム	スタジオ(有料)	サーキットルーム	スタジオ(有料)	サーキットルーム	スタジオ(有料)	サーキットルーム	サーキットルーム			
10:00		10:50~11:00 ストレッチ10	定休日		フリー			フリー			フリー	フリー			
11:00		11:00~11:30 オリジナルサーキット			11:00~11:40 Body ヨガ 奥田	NEW 11:30~12:00 みんなでサーキット		NEW 11:00~12:00 体メンテナンス ストレッチorウェーブ Body ヨガ					11:00~11:20 ウェーブストレッチ20		
12:00		フリー			11:50~12:10 オリジナルサーキット1周									11:30~12:00 オリジナルサーキット	
13:00					フリー			13:30~13:50 カークエアストレッチ		フリー		12:30~13:00 リラクゼーション30 定員 5名		フリー	
14:00		14:00~14:20 ウェーブストレッチ20			14:00~14:20 カークエアトレーニング	NEW 14:00~14:20 骨盤体操		14:00~14:20 骨盤体操		14:00~14:20 ウェーブストレッチ20					
		14:30~15:00 みんなでサーキット			14:30~15:00 みんなでサーキット		14:30~15:00 みんなでサーキット	14:30~15:00 みんなでサーキット		14:30~15:00 みんなでサーキット			14:30~15:00 みんなでサーキット	14:30~15:00 みんなでサーキット	
15:00	15:05~15:35 リラクゼーション30 定員 5名	NEW 15:30~16:00 カークエアトレーニング			フリー					NEW 15:30~16:00 みんなでサーキット					
16:00					フリー	NEW 16:00~16:30 カークエアトレーニング		NEW 16:00~16:30 カークエアトレーニング		フリー				フリー	
17:00		NEW 17:30~18:00 みんなでサーキット			NEW 17:30~18:00 オリジナルサーキット	NEW 17:30~18:00 みんなでサーキット		NEW 17:30~18:00 みんなでサーキット		NEW 17:30~18:00 ボディコンバット			16:15~16:45 整体ヨガ 友永 第2・4土曜		
18:00								18:10~18:40 整体ヨガ 友永							
19:00		NEW 19:30~20:00 みんなでサーキット			18:20~18:50 ボールエクササイズ30 定員5名	フリー		フリー		フリー				祝日営業時間	
20:00		20:10~20:40 整体ヨガ 友永 第2・4月曜				NEW 19:30~20:00 みんなでサーキット		19:30~19:50 カークエアトレーニング		20:00~20:10 ストレッチ10			19:45~20:15 オリジナルサーキット	10:00 開館 18:00 閉館	
		20:10~20:30 ウェーブストレッチ20 第1・3月曜				NEW 20:00~20:20 骨盤体操 第1・3水曜		20:00~20:30 オリジナルサーキット		20:10~20:40 オリジナルサーキット			20:15~20:35 ウェーブストレッチ20		
21:00								フリー		フリー			フリー	スパチェア 終日¥500	