KFIT　STUDIO & POOL TIME SCHEDULE

2021. 1. 18～2021. 3. 31

	日曜日			月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00					10:20～10:40 シナプレッチ			10:20～10:40 コア コンディショニング			10:20～10:40 ストレッチ			10:20～10:40 ポールストレッチ			10:20～10:40 ストレッチ		
11:00	10:20～11:10 PHIピラティス 窪				11:00～11:40 ロー Ⅰ KI－CHI			11:00～11:50 PHIピラティス 井上			11:00～11:40 ステップ40 濱﨑			11:15～12:00 A－ヨガ 川島			11:00～11:45 フリースタイル ダンス UZI		
12:00	11:30～12:15 フリースタイル ダンス YUUKI		11:45～12:15 ワンポイントスイム 七搦		12:00～12:50 A－ヨガ 内藤		12:00～12:30 ワンポイントスイム 七搦	12:10～13:00 自力整体 林田/兵野			12:00～12:40 ロー Ⅱ 40 濱﨑		12:00～12:30 ワンポイントスイム 山下	12:15～13:00 A－ヨガ 川島			12:10～13:00 PHIピラティス 黒田		12:30～13:00 ワンポイントスイム 七搦
13:00	12:35～13:15 ロー Ⅰ 築山/山本		12:30～13:00 アクアウォーク 七搦		13:10～13:50 ステップ40 田中			13:20～14:00 ステップ40 胡内			13:00～13:50 PHIピラティス 李					14:00～14:30 アクアダンス30 近江	13:30～14:10 ステップ40 濱野		
14:00	13:35～14:15 CDF 築山/山本				14:10～14:50 ロー Ⅱ 40 久山		14:15～14:45 アクアダンス30 田中	14:20～15:00 ロー Ⅱ 40 胡内		14:15～14:45 ワンポイントスイム 山下	14:10～14:50 KaQiLa ～カキラ～ KI-CHI			14:00～14:40 コア コンディショニング40 スタッフ			14:30～15:20 A－ヨガ 葛迫		14:30～15:00 アクアダンス30 濱野
15:00	14:40～15:25 自力整体 片倉				15:00～15:40 PHIピラティス 近江			15:30～16:20 A－ヨガ 矢野		15:00～15:30 アクアウォーク 山下	15:10～16:00 A－ヨガ 藤原		15:00～15:30 アクアウォーク 七搦	15:00～15:50 PHIピラティス 近江			15:45～16:30 SALSATION ～サルセーション～ 乾		
16:00	15:45～16:30 自力整体 片倉			定 休 日	15:50～16:30 PHIピラティス 近江									16:00～17:00 有料 PHIピラティス 近江					
17:00	16:50～17:40 A－ヨガ 葛迫																17:00～17:40 コアムーブ 濱田		
18:00	18:00～18:30 アロマdeポール				18:30～19:00 ステップ30 濱野			18:15～19:00 ロー Ⅱ 45 hiro			18:30～18:50 コア コンディショニング						18:00～18:30 アロマdeポール		
19:00					19:20～20:00 ジョグ 濱野			19:20～20:00 ステップ40 hiro			19:10～19:50 ロー Ⅱ 40 久山		19:30～20:00 ワンポイントスイム 山下	18:50～19:30 ステップ40 藤本					
20:00					20:20～21:10 PHIピラティス 神崎		20:15～20:45 アクアダンス30 濱野	20:20～21:05 フリースタイル ダンス Chiori		20:15～20:45 ワンポイントスイム 山下	20:10～20:50 CDF 久山		20:15～20:45 アクアウォーク 山下	20:00～20:45 Re-Form 七搦					
21:00					21:30～22:00 アロマdeポール						21:10～22:00 PHIピラティス 松山								
22:00																			

※途中入退場はご遠慮いただいております。※すべてのレッスンは定員制となります。（アクア除く）　※有料レッスンはフロントにてお申込ください。