

スマ・ラボ 10月～12月 レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00						10:30～11:20 Sうごきづくり 『姿勢改善クラス』 姿勢のお兄さん 須賀
12:00						
13:00						
14:00	13:20～13:40 Shinya ジャンプ20	13:20～14:00 Hide エアリアルストレッチ40	13:20～14:00 Hide エアリアルストレッチ40	13:20～14:00 Shinya ジャンプ40	13:20～13:40 Hide ジャンプ20	13:10～13:50 Yuichi サスペンション40
15:00	14:00～14:40 Shinya エアリアルストレッチ40	14:20～14:40 Hide ジャンプ20	14:20～15:00 Shinya ジャンプ40	14:20～15:00 Yuichi サスペンション40	14:00～14:40 Hide エアリアルストレッチ40	14:10～14:50 Shinya ジャンプ40
16:00	15:00～15:20 Shinya エアリアルトレーニング20	15:00～16:00 Hide エアリアルストレッチ60		15:20～15:40 Yuichi エアリアルトレーニング20	15:00～15:20 Shinya エアリアルトレーニング20	15:10～15:50 Shinya エアリアルストレッチ40
17:00	15:40～16:00 Hide ジャンプ20					16:10～16:30 Shinya ジャンプ20
18:00	17:00～17:50 Sうごきづくり 『姿勢改善クラス』 姿勢のお兄さん 須賀					
19:00	18:00～18:50 Sうごきづくり 『アスリート養成クラス』 姿勢のお兄さん 須賀				18:50～19:10 Shinya リリースボール20	
20:00	19:10～19:50 Hide エアリアルストレッチ40		19:10～19:50 Shinya サスペンション40	19:00～19:50 Sうごきづくり 『姿勢改善クラス』 姿勢のお兄さん 須賀	19:30～19:50 Hide エアリアルトレーニング20	19:20～19:40 Shinya ジャンプ20
21:00	20:10～20:50 Shinya ジャンプ40	20:10～20:30 Hide エアリアルストレッチ20	20:10～20:30 Shinya ジャンプ20	20:10～21:00 Sうごきづくり 『アスリート養成クラス』 姿勢のお兄さん 須賀	20:10～20:50 Shinya エアリアルストレッチ40	20:00～20:40 Shinya エアリアルストレッチ40
22:00	21:10～21:30 Hide エアリアルストレッチ20	20:50～21:30 Yuichi サスペンション40	20:50～21:30 Hide エアリアルストレッチ40	21:20～21:40 Hide エアリアルトレーニング20	21:10～21:30 Shinya ジャンプ20	21:00～21:50 Hide マインドフルネス

10:00～13:00のお時間は、

- ◆パーソナルトレーニング
- ◆ボディコンディショニング
- ◆アロマボディトリートメント

のみのご予約となっております。
また、会員様のフリースペースのご利用は13:00～22:00となりますのでご了承下さい。