

2017/9

Fit-One 横浜関内駅前店 スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	Open Studio	Detox Studio	
10:30		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		10:30(20) 姿勢リセット		
11:00	★		★	★	★	★	★	
11:00	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■□□		11:00(60) 美・ボディピラティス 古森 温度■□□	11:00(60) ハタヨガ 奈子 温度■□□	★	★	★	
11:30				★	★	★	★	
12:00								
12:30	★		★	★	★	★	★	
12:30	12:15(45) ビギナーエアロ 進藤 温度■□□	12:30(20) 姿勢リセット	12:10(20) 姿勢リセット	12:15(45) ダンスエアロ 三村 温度■□□		12:10(20) 姿勢リセット	12:30(45) ZUMBA 宮路 温度■□□	
13:00	★		★	★	★	★	★	
13:00	★	★	★	★	★	★	★	
13:30	★	★	★	★	★	★	★	
13:30	★	★	★	★	★	★	★	
14:00								
14:30	★		★	★	★	★	★	
14:30	14:15(60) ダイエットヨガ 長山 温度■□□		★	★	★	★	★	
15:00								
15:30								
16:00	平日16:00~17:00クローズ						★	
16:30						★	★	
16:30						★	★	
17:00						★	★	
17:30						★	★	
18:00	★		★	★	★	★	★	
18:00	★	★	★	★	★	★	★	
18:30	★	★	★	★	★	★	★	
18:30	★	★	★	★	★	★	★	
19:00								
19:30	★	★	★	★	★	★	★	
19:30	★	★	★	★	★	★	★	
20:00								
20:30	★		★	★	★	★	★	
21:00	★		★	★	★	★	★	
21:30								
22:00	平日のご利用時間は22:30まで						*土曜日の ご利用時間は21:00まで	

~金曜日休館日~

\*日曜日・祝日の  
ご利用時間は20:00まで

◆時間・内容・担当が変更になる場合がございますので予めご了承ください。

◆ヨガ・ピラティスにご参加の際は大きめのタオルをストレッチマットの上に敷いてのご利用をお願いいたします。

◆ビューティーシェイプ・ステップ・アクティブピラティスにご参加の際はチケットをお持ちください。  
DETOX [20名] OPEN [12名] 定員...

★バスタオル・マットが必要なクラス  
♥シューズが必要なクラス