

※安全管理の為、レッスン開始後の途中入室はご遠慮下さい。
 ※インストラクターの都合によりレッスン変更・休講等がありますがご理解ご協力をお願いします
 ■WEBサイト <https://spa-herbs.jp/athletic.html>

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	サーキット&Queenax	サーキット&Queenax	サーキット&Queenax	サーキット&Queenax	サーキット&Queenax	サーキット&Queenax	サーキット&Queenax
9:30							
10:00	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>4月10日(月)よりジムスペースのクラスがいよいよスタート！！ まだまだクラス数も少ないですが、今後どんどん増設予定です。 皆様奮ってご参加下さい。</p> <p>※次のクラスは4月1週目から開催致します。 火曜日 12:35~サークルトレーニング・15:45~ファクターF 木曜日 14:00~サークルトレーニング・15:45~ファクターF・19:00~ファクターF 金曜日 16:00~ファクターF</p> </div>						
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30					人工芝エリア 12:15-12:45 オリジナルレッスン STAFF		
13:00		油圧マシンサーキット 12:35-13:05 サークルトレーニング 加藤					
13:30							
14:00				油圧マシンサーキット 14:00-14:30 サークルトレーニング 加藤			
14:30							
15:00	油圧マシンサーキット		油圧マシンサーキット		油圧マシンサーキット	油圧マシンサーキット	
15:30	15:00-15:30 リズムサーキット STAFF		15:00-15:30 リズムサーキット STAFF		15:00-15:30 リズムサーキット STAFF	15:00-15:30 リズムサーキット STAFF	
16:00		15:45-16:00 ファクターF エレメン ト		15:45-16:00 ファクターF エレメン ト			
16:30		16:00-16:30 ファクターF 近澤		16:00-16:30 ファクターF 近澤	16:00-16:15 ファクターF エレメン ト	16:00-16:15 ファクターF エレメン ト	
17:00					16:15-16:45 ファクターF 田島	16:15-16:45 ファクターF STAFF	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00	19:00-19:15 ファクターF エレメン ト	19:00-19:15 ファクターF エレメン ト	19:00-19:15 ファクターF エレメン ト	19:00-19:15 ファクターF エレメン ト		人工芝エリア 19:00-19:30 オリジナルレッスン STAFF	
19:30	19:15-19:45 ファクターF 石田	19:15-19:45 ファクターF 石田	19:15-19:45 ファクターF 野中	19:15-19:45 ファクターF アナゴリ			
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							