

2010'11~

★WOW'D AKASAKA STUDIO PROGRAM★

時間/曜日	月曜日 7:00 OPEN	火曜日 7:00 OPEN	水曜日 7:00 OPEN	木曜日 7:00 OPEN	金曜日 7:00 OPEN	土曜日 10:00 OPEN	日曜日 10:00 OPEN	時間/曜日
7:00								7:00
15								15
30	パワーヨガ		パワーヨガ	ヨガ45				30
45	スタートフロー45		パーフェクトフロー45	7:30~8:15				45
8:00	7:30~8:15		7:30~8:15	石垣 麻衣子				8:00
15	石垣 麻衣子		竹内 和子					15
30								30
45								45
10:00								10:00
15								15
30								30
45								45
11:00								11:00
15								15
30								30
45								45
12:00								12:00
15	ヨガ60	パワーヨガ	骨盤セルフストレッチ	パワーヨガ	ピラテス・ベーシック40			15
30	12:15~13:15	パーフェクトフロー60	12:15~13:15	スタートフロー60	12:20~13:00			30
45		12:15~13:15		12:15~13:15	鴨田 栄子			45
13:00	小林 智子	北 史子	北 史子	小林 智子				13:00
15								15
30								30
45								45
14:00								14:00
15								15
30								30
45								45
15:00								15:00
15								15
30								30
45								45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00								17:00
15								15
30								30
45								45
18:00								18:00
15								15
30								30
45								45
19:00								19:00
15								15
30								30
45								45
20:00								20:00
15								15
30								30
45								45
21:00								21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00
15								15
30								30
45								45

★営業時間★  
 (平日)7:00~23:00  
 (土曜日)10:00~21:00 (日曜日)10:00~18:00  
 ※休館日:月1回  
 (ビル閉館日)  
 ★祝日は全レッスンを祝日休講となります。  
 ★定員制のクラス(X55)は、開始30分前にフロントにて予約チケットを配布致します。  
 ★クラス変更、代行に関してはHP及びロッカー内のインフォメーションにてご案内致します。  
 (TEL)

- ・レッスン開始10分以降の参加は、ご遠慮願います。
- 「Theシェイプ10」はスタッフが担当致します。
- ・リアルファイティング中級は有料(会員様60分:¥1,575/ビジター60分:¥2,100)となります。