

Raftel

2025 Time Schedule

5月

May

Time	月	火	水	木	金	土	日	Time.
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	10:00
10:15	※女性専用クラス↓							10:15
10:30	10:30~11:30 骨盤底筋&ストレッチ Yokko※ 運動量 ★	10:30~11:35 入門フロー ピラティス Yokko 運動量 ★★	10:30~11:35 免疫力アップヨガ Hiromi 運動量 ★★	10:30~11:35 入門フロー ピラティス Yokko 運動量 ★★	10:30~11:25 ビギナー Saito ミット打ちがメイン!	10:45~12:00 歪み改善 ヨガ Hiromi 75分ロングクラス 運動量 ★★★	10:45~11:55 ベーシック ヨガ ※週替わり 70分ロングクラス 運動量 ★	10:30 10:45 11:00 11:15 11:30
11:30	※開催日↓ 第1、3月曜日 5日、19日							11:45
11:45					11:40~12:40 キックシェイプ Asuka リズムにあわせて楽しく			12:00
12:00			12:00~13:00 キックシェイプ Asuka リズムにあわせて楽しく	12:00~13:00 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!				12:00
12:15						12:30~13:30 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!	12:30~13:30 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!	12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00								13:00
13:15			※メンテナンス※ 5月23日(金)は 館内メンテナンスの為 終日休館とさせていただきます					13:15
13:30								13:30
13:45						13:50~14:50 ☆テクニカル☆ Saito スパーリングもできる!	13:50~14:50 ☆テクニカル☆ Saito スパーリングもできる!	13:45
14:00						↑※初心者~上級者も参加可能です※↑		14:00
14:15						15:00~16:00 フリートレーニング キックボクシング 自主トレ	15:00~16:00 フリートレーニング キックボクシング 自主トレ	14:15
14:30						※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます!	※サンドバッグ・筋トレ 自由に練習できます!	14:30
14:45						CLOSE	CLOSE	14:45
15:00								15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15								16:15
16:30								16:30
16:45								16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00						休講情報	代講情報	18:00
18:15		Night Open	Night Open	Night Open		G.Wお休み	2日 Saito	18:15
18:30		18:30~19:25 ビギナー Saito	18:30~19:25 ビギナー Saito	18:30~19:25 ビギナー Saito		6日(火)	4日 Mie	18:30
18:45						7日(水)	11日 Yokko	18:45
19:00					Night Open	8日(木)	18日 Mie	19:00
19:15	Night Open	19:15~20:25 癒しの夜 ヨガ Miharu 70分ロングクラス 運動量 ★					25日 Mie	19:15
19:30	19:30~21:00 骨盤調整 美 ヨガ Muu 90分ロングクラス 運動量 ★							19:30
19:45		19:40~20:40 キックシェイプ Hiroyuki ダイエットに最適!	19:40~20:40 キックシェイプ Saito ダイエットに最適!	19:40~20:40 キックシェイプ Hiroyuki ダイエットに最適!				19:45
20:00								20:00
20:15								20:15
20:30						※メンテナンス※ 23日(金) 館内メンテナンスの為 終日休館とさせていただきます		20:30
20:45	CLOSE							20:45
21:00		21:00~22:00 ☆テクニカル☆ Hiroyuki スパーリングもできる!	CLOSE		21:00~22:00 ☆テクニカル☆ Hiroyuki スパーリングもできる!			21:00
21:15			←※初心者~上級者も参加可能です!※→					21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00		CLOSE		CLOSE				22:00