

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							11:30
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			11:45
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
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					13:30
13:30						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 14:15
13:45						↑※初心者~上級者も参加可能です※↑		14:30
14:00						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	14:45
14:15						※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!	15:00
14:30						CLOSE	CLOSE	15:15
14:45								15:30
15:00								15:45
15:15								16:00
15:30								16:15
15:45								16:30
16:00								16:45
16:15								17:00
16:30								17:15
16:45								17:30
17:00								17:45
17:15								18:00
17:30								18:15
17:45								18:30
18:00								18:45
18:15								19:00
18:30								19:15
18:45								19:30
19:00								19:45
19:15								20:00
19:30								20:15
19:45								20:30
20:00								20:45
20:15								21:00
20:30								21:15
20:45								21:30
21:00								21:45
21:15								22:00
21:30								
21:45								
22:00								

休講情報

G.Wお休み
6日(火)
7日(水)
8日(木)

代講情報

2日 Saito
4日 Mie
11日 Yokko
18日 Mie
25日 Mie

※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

←※初心者~上級者も参加可能です!※→