

デサントフィットネスラウンジ 目白 椿の坂 レッスンスケジュール (2018年12月) 代講・休講の最新情報はHP、館内掲示等をご確認ください。

| Day | Mon (月) | Tue (火) | Wed (水) | Thu (木) | Fri (金) | Sat (土) | Sun (日) | Day |
|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|
| Time | Studio | GYM | Studio | Studio | Studio | Studio | Studio | Time |
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | 21:30 |

【火曜日のジムスペースの利用について】
 次のレッスンはジムスペースを使用して行います。
 11:00~11:45「らくらくサーキット/真木」
※11:00~12:00はジムスペースの一般利用が一時不可となります。

※12月より時間が変更になりました。

14:50~16:00 (70分) <★>
 ゆるゆる健康体操
 真山 1,000円

- * レッスン名・スケジュール・講師・金額・開講時期等は変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- * * ビジター受講料は会員受講料の3倍の金額となります。(「ダヴィンチボード」は2倍の金額)
- * * * パーソナルは会員の方のみ受講可能です。
- * * * * ★マークは難易度です。