

ノアコンディショニング タイムスケジュール

期日：10/6(木)～12/27(火)

| 受講時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 受講時間 | 土 | 受講時間 | 日 |
|-----------------|----|----|-----|----|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----|
| 9:30～ 10:00 | | | 定休日 | | | 8:30～ 9:00 | | | |
| 10:00～ 11:20 | 予約 | 予約 | | 予約 | 予約 | 9:00～ 10:20 | 予約 | 9:00～ 10:20 | 予約 |
| 11:30～ 12:50 | 予約 | 予約 | | 予約 | 予約 | 10:30～ 11:50 | 予約 | 10:30～ 11:50 | 予約 |
| 13:00～ 14:20 | 予約 | 予約 | | 予約 | 予約 | 12:00～ 13:20 | 予約 | 12:00～ 13:20 | 予約 |
| 14:20～ 15:00 | | | | | | 13:30～ 14:50 | 予約 | 13:30～ 14:50 | 予約 |
| 17:00～ 17:30 | | | | | 15:00～ 16:20 | 予約 | 15:00～ 16:20 | 予約 | |
| 17:30～ 18:50 | 予約 | 予約 | | 予約 | 予約 | 16:30～ 17:50 | 予約 | 16:30～ 17:50 | 予約 |
| 19:00～ 20:20 | 予約 | 予約 | | 予約 | 予約 | 18:00～ 19:20 | 予約 | 17:50～ 18:30 | 予約 |
| 20:20～ 20:30 | | | | 予約 | 予約 | 19:20～ 19:30 | 予約 | | |

SOAP：80分（予約制）

Conditioning：80分（予約制）

パートナーストレッチ：20分（当日予約制）

ノア・コンディショニングステージセンター南校
 横浜市都筑区茅ヶ崎中央1-2 ヒカリビル5F
 045-482-7010

