

2012/2月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
AM 9		9:45~10:00 青竹ピクス						
10	10:00~10:45 エアロサーキット	10:05~10:25 のびのびストレッチ	10:00~10:20 ムービングディスク	10:00~10:45 ダンベルサーキット		10:00~10:30 かんたんエアロ	10:00~10:40 脂肪燃焼エアロ (初級)	
11	11:00~11:45 ピラティス	10:30~11:15 動いて伸ばして 45分	10:30~11:15 ソフトスタイルヨガ	10:55~11:40 ストレッチヨガ		10:35~11:05 かんたんSTEP	10:50~11:35 骨盤修正ストレッチ	
12					閉講の時は ストレッチです♪	11:15~11:45 棒ピクス		
PM 1	1:00~1:30 チェアエクササイズ	1:30~2:20 わくわくSTEP &ちょこっと引き締め		1:30~1:50 簡単ダンベル&ストレッチ			1:00~2:00 パワーヨガ	1:00~1:45 ベーシックエアロ& ウエストスリム
2	1:40~2:10 ボディフィール		2:00~2:20 のびのびストレッチ	2:00~2:45 稲田パラエティ			2:10~2:40 はじめてSTEP	1:55~2:15 のびのびストレッチ
3	2:20~3:05 スリムヨガ	2:30~3:15 エンジョイエアロ &フットセラピー	2:30~3:15 ソフトエアロ& ウエストスリム	2:55~3:25 やわらか体操 &ストレッチ			2:50~3:20 はじめましてエアロ	
4		3:30~4:10 みんなDEピンポン	3:30~4:15 美しい姿勢歩容講					
5								
6								
7								
8	8:00~8:45 ファットバーンエアロ	7:45~8:30 わくわくSTEP	7:45~8:30 Zumba	7:35~8:20 ストレッチヨガ		6:30 ~ 10:00 まで営業		
9		8:40~9:25 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	8:40~9:10 ボディフィール	8:30~9:15 チャレンジSTEP				
10								

スタジオが空いている
時間帯は卓球台の利
用ができます。スタッフ
までお申し出を！

金曜の夜はレッススタジオに
卓球台を常設しています！
どなたでもご自由にご利用なさ
ってください♪
※マシンジムは通常通り
お使いいただけます。

<営業時間>

月~木 午前 9:30~午後 10:00
金 午後 6:30~午後 10:00
土日祝 午前 9:30~午後 7:00

※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。
※金曜が祝日の場合、休館となります。