


2018/2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							
10	10:00~10:30 たのしいエアロ	10:00~10:45 動いて伸ばして45分	10:00~10:20 機能活性ストレッチ	10:00~10:30 ダンベルエアロ		10:00~10:30 かんたんエアロ	10:00~10:45 バレトン
	10:35~11:05		10:25~11:10	10:40~11:00		10:40~11:10	
11	メリハリボディレッスン	10:55~11:40 骨格矯正 機能改善ストレッチ	ZEN-GA	青竹体操		かんたんSTEP	
	11:15~12:00		11:15~12:00	11:05~11:50		11:20~12:05	
	ヘルシーファーマーシャ		スタイルアップヨガ	ストレッチヨガ		ビューティ☆ペルヴィス (第1・3週目)	
12	ボールの貸出しは 10個です!!				第2・4週目は 11:20~11:50 アイテムdeストレッチ		
PM 1	13:20~13:50 チェアエクササイズ	13:20~14:10 わくわくSTEP &ちよこっと引き締め	13:30~14:00 青竹体操	13:20~14:05 機能改善体操		13:10~14:10 パワーヨガ	
	14:00~14:30	14:20~15:05	14:10~14:55	14:15~15:00		14:20~14:50	
2	かんたんエアロ	ムービング ディスクヨガ	バラエティエアロ	わくわくエアロ		はじめてSTEP	
	14:40~15:25	15:10~15:30	15:05~15:50	15:10~15:40		15:05~15:35	
3	スリムヨガ	ストレッチリング	美しい姿勢歩容講座	週替わりレッスン		バランスディスク	
4							
5	<p>スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか? スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。 一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。 尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。</p> 						
6							
7	19:30~20:00 STEPサーキット	19:45~20:30	19:45~20:30	19:35~20:20 バレトン	18:30		
8	20:10~21:10 パワーヨガ	わくわくSTEP	Zumba	20:30~21:15 コンビネーションエアロ	22:00 まで営業		
		20:40~21:25	20:40~21:10				
9		ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	スリムヨガ				
10							

Ⓢ・・・クラス内容・担当・時間変更 Ⓝ・・・新プログラム

<営業時間>

月~木 9:30 ~ 22:00 ※2月25日(日)は休館日となります。
 金 18:30 ~ 22:00 ※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。
 土日祝 9:30 ~ 19:00