

2018/3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		スタイルアップヨガ	ストレッチヨガ		ビューティ☆ベルヴィス (第1・3)	
12	ポールの貸出しは 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	13:20~13:45 変 リズム体操	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	13:55~14:40 変 わくわくSTEP &ちょこっと引き締め	14:10~14:55	14:15~15:00		14:20~14:50	
2	かんたんエアロ		バラエティエアロ	わくわくエアロ		はじめてSTEP	
	14:40~15:25	14:50~15:35 変 ストレッチヨガ	15:05~15:50 美しい姿勢歩容講座	15:10~15:30 変 のびのびストレッチ		15:05~15:35 バランスディスク	
3	スリムヨガ						
4							
5	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。						
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		
9		20:40~21:10 変 ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	スリムヨガ		まで営業		
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 ※3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