


2018/9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 おはようストレッチ | 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 パレトン |
| | 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 | 10:55~11:40 週替わりレッスン 向井 |
| | 11:15~12:00 | | 11:15~12:00 | 11:05~11:50 | | 11:20~11:50 | |
| | 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 | | のびのびストレッチ | |
| 12 | ポールの貸出しは 10個です!! | | | | | | |
| PM 1 | 13:20~13:50 チェアエクササイズ | 13:20~13:45 リズム体操 | 13:30~14:00 青竹体操 | 13:30~14:15 機能改善体操 | | 13:10~14:10 パワーヨガ | |
| 2 | 14:00~14:30 かんたんエアロ | 13:55~14:40 わくわくSTEP &ちょこっと引き締め | 14:10~14:55 バラエティエアロ | 14:25~15:10 わくわくエアロ | | 14:20~14:50 はじめてSTEP | |
| | 14:40~15:25 | | 15:05~15:50 美しい姿勢歩容講座 | 15:20~15:40 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 | 14:50~15:35 ストレッチヨガ | | | | | |
| 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 | 19:10~19:55 パレトン | 18:30 | | |
| 8 | 20:10~21:10 パワーヨガ | わくわくSTEP | Zumba | 20:05~20:50 ピラティス | 22:00 | | |
| | | 20:40~21:10 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) | 20:40~21:10 スリムヨガ | | まで営業 | | |
| 9 | | | | | | | |
| 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
 金 18:30 ~ 22:00
 土日祝 9:30 ~ 19:00

※9月23日(日)は休館日となります。
 ※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。