


2020/11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	10:00~10:45 ZEN-GA	10:00~10:30 ダンベルエアロ		10:00~10:30 かんたんエアロ	休館日
	10:35~11:05			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	10:55~11:40 スタイルアップヨガ	青竹体操		かんたんSTEP	
	11:15~12:00			11:05~11:50		11:20~11:50	
	ヘルシーファースチャ			ストレッチヨガ		のびのびストレッチ	
12	ボールの貸出しは 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	
	14:00~14:30	13:55~14:40	14:10~14:55	14:25~15:10		14:20~14:50	
2	かんたんエアロ	わくわくSTEP &ちょこっと引き締め	バラエティエアロ &コンディショニング	わくわくエアロ		健康体操	
		14:50~15:35		15:20~15:40			
3		ストレッチヨガ		のびのびストレッチ			
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	第1・第3・第5 19:30~20:00		19:20~20:05				
8	STEPサーキット	第2・第4は 19:30~20:30 パワーヨガ 1本のみとなります。	Zumba/わくわくSTEP	第1・第3・第5は Zumba 第2・第4は わくわくSTEP			
	20:05~20:35		20:10~20:40				
9	リンパケアストレッチ		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/水/金 9:30~21:00
 火/木/土祝 9:30~19:00
 日 休館日

※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。