

平成30年10月～スタジオプログラム

	月	火	水	木	金	土	日		
10:30	10:30~11:25 かんたんエアロ 今井	10:30~11:15 脂肪カットエアロ 酒井	休館日	10:30~11:30 姿勢改善 ストレッチ 山田	10:30~11:30 ヨガリラックス 稲垣	10:30~11:30 ヨガ エナジー 太田(亜)	10:40~11:40 フラダンス 太田		
11:00									
30									
12:00	11:35~12:35 ステップ 平本	11:30~12:15 メガダンス 酒井			11:40~12:30 脂肪カットエアロ 真澄	11:40~12:30 かんたんステップ 大塚	11:45~12:30 バレトン 多和田		
30								館内POPを ご覧ください!	
13:00					13:00~13:50 ウェーブリング 真澄			13:00~14:00 バラエティ 週変わり	
30									
14:00	14:00~15:00 エアロ コンディション 松岡	14:00~14:50 やさしいエアロ 多和田		14:00~15:00 ポルドプラ&ダンス 伊藤	時間変更 14:30~15:30 ヨガ エナジー 伊藤				
30									
15:00									
16:00						15:40~16:30 かんたんエアロ 真澄			
18:30	18:30~19:20 気分爽快エアロ 山崎	18:30~19:20 脂肪カットエアロ 多和田		18:30~19:20 ボディコンシャス 篠田	18:30~19:20 簡単ピラティス 栗栖				
19:00									
30									
20:00	19:35~20:35 ヨガ リラックス 稲垣	19:30~20:20 ZUMBA 松原		19:30~20:20 天空大河 佐藤	19:30~20:20 かんたんエアロ 栗栖	土曜は 20時 までの 営業	日曜は 19時 までの 営業		
30									
21:00		20:30~21:20 OXIGENO 操神		20:30~21:30 ヨガ整体 太田(亜)	20:30~21:20 ラテンエアロ 松岡				
30									
22:00									

◆ スタジオプログラムを受講される皆様へおねがい ◆

- ・「受講カード」はレッスン開始の1時間前より、フロントにて配布致します。
- ・受講される方は、フロントにて「受講カード」をお受け取り下さい。
- ・「受講カード」はお1人様につき1枚とさせていただきます。代理での受付はご遠慮下さい。
- ・「受講カード」のない方、及び定員の場合は、受講する事が出来ませんのでご了承下さい。
- ・マットを使用するレッスン（ヨガやピラティス等）において、場所取りはお1人様につきマット1枚とさせていただきます。代理での場所取りはご遠慮下さい。
- ・開始時刻前までに入室をして下さい。
- ・前のレッスンの清掃が済み次第、スタジオ内へお入り下さい。
- ・開始10分後の入室は危険を伴いますので、ご遠慮頂きます様ご協力をお願いします。
- ・香水などをつけての参加はご遠慮下さい。
- ・レッスン中の録音、録画等は一切禁止させていただきます。
- ・祝日のスタジオプログラムは休講となります。