

# 平成31年1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 ヨガリラックス ゆみ	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	11:35~12:35 楽しいステップ♪ 上田	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	館内POPを ご覧ください!	
12:00				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
13:00	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	14:30~15:30 ヨガエナジー 伊藤	14:00~14:50 かんたんエアロ 真澄		
14:00								
15:00								
16:00								
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		土曜は 20時 までの 営業	
19:00	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	日曜は 19時 までの 営業		
20:00		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			
21:00								
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。