

# 2019年4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	10:30~11:30 太極拳 昇華	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								
30	11:35~12:35 楽しいステップ♪ 上田	11:40~12:30 ボディシェイプ 黒田		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		
12:00								
30								
13:00					13:00~13:50 ウェーブリング 真澄		<b>時間変更</b> 13:00~13:50 かんたんエアロ 真澄	館内POPを ご覧ください! 13:00~14:00 バラエティ 週変わり
30						<b>NEW</b>		
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 ボルドフラ&ダンス 伊藤	14:00~15:00 ピラティス 横井		
30								
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 ピラティス 栗栖			
19:00								
30	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			
20:00								
30		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	土曜は 20時 までの 営業	日曜は 19時 までの 営業	
21:00								
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。