

2021年3月～スタジオプログラム(一部分2部制)

	月	火	水	木	金	土	日	
10:30	2部制 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	2部制 10:30～11:30 ヨガリラックス ゆみ	2部制 10:30～11:30 ヨガリラックス 稲垣	2部制 10:30～11:30 ヨガ エナジー 太田(亜)	2部制 10:40～11:40 フラダンス 太田	
11:00								
30	11:40～12:30 ステップ 大塚	2部制 11:40～12:30 ボディシェイプ 黒田			2部制 11:40～12:30 脂肪カットエアロ 真澄	11:40～12:30 脂肪カットエアロ 大塚	2部制 11:45～12:30 バレトン 多和田	館内POPを ご覧ください!
12:00								
30								
13:00					13:00～13:50 ウェープリング 真澄		13:00～13:50 かんたんエアロ 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			2部制 14:00～15:00 DIO (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		日曜は 19時 までの 営業	
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	2部制 19:30～20:20 かんたんエアロ 栗栖	土曜は 20時 までの 営業		
20:00								
30		20:30～21:20 ナディフローヨガ 林		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								
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 ◆

- ・マスクは必ず着用してレッスンを受けて下さい。
- ・パーソナルエリア内でレッスンを受けて下さい。
- ・「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、お1人様につきマット1枚です。
- ・開始時刻前までに入室をして下さい。
- ・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。
- ・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。