

# 2024年10月～ スタジオプログラム

全てのスタジオレッスンは抽選となります。

☆レッスン開始15分前に全て抽選（枠が空いている場合は、開始5分前にも再度抽選）

月	火	水	木	金	土	日	
かんたんエアロ 今井 10:30~11:25	太極拳 昇華 10:30~11:30	休館日	やさしいエアロ 海野 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） 10:30~11:30	フラダンス 太田 10:30~11:30	
ステップ 大塚 11:40~12:30	パワーヨガ MIZUKI 11:40~12:30		ヨガリラックス ゆみ 11:40~12:30	脂肪カットエアロ 大塚 11:40~12:30	ハレトン 多和田 11:40~12:25	館内POPを ご覧ください！	
ピラティス MAI 13:00~13:50	やさしいエアロ 多和田 13:00~13:50		ZUMBA 篠田 13:00~13:50		エアロ&ステップ 稲垣 13:00~14:00		バラエティ 週変わり 13:00~14:00
エアロコンディション 松岡 14:00~15:00	リンパドレナージュ 多和田 14:00~14:50		Fit&Dance 伊藤 14:00~15:00	ピラティス 横井 14:00~15:00			フリートレーニング スペース （抽選無し） 14:30~15:30
ZUMBA 真澄 18:30~19:20	ダイエットボクシング 中島 18:30~19:20		DIO ホーリー 18:30~19:20	ピラティス 栗栖 18:30~19:20		脂肪カットエアロ 大塚 15:30~16:30	日曜は 19時 までの 営業
ヨガリラックス 稲垣 19:30~20:20	ZUMBA 松原 19:30~20:20		トータルフィットネス 稲垣 19:30~20:20	かんたんエアロ 栗栖 19:30~20:20			
マッスルアタック ホーリー 20:30~21:20			ヨガ整体 太田（亜） 20:30~21:20	ラテンエアロ 松岡 20:30~21:20			

- 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。
- 祝日のスタジオプログラムは休講となります。
- ※レッスン開始後の入退室は禁止となります。開始時間までに入室をして下さい。

☆抽選にハズレた場合は「優先カード」を発行いたしますのでフロントにお申し付けください。  
 優先カードは1枚につき、ご希望のレッスンが1回受けることができます！  
 ※カードを忘れたり紛失した場合、抽選開始後の申請は無効となります。