

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（1部しかないレッスン、2部3部レッスンは開始5分前にも再度抽選）

月	火	水	木	金	土	日
<p>かんたんエアロ 2部制 今井 1部 10:30～10:55 2部 11:05～11:30</p> <p>ステップ 大塚 11:40～12:30</p> <p>エアロコンディショニング 3部制 松岡 1部 14:00～14:25 2部 14:35～15:00 3部 15:10～15:35</p>	<p>太極拳 2部制 昇華 1部 10:30～10:55 2部 11:05～11:30</p> <p>ボディシェイプ 2部制 黒田 1部 11:40～12:05 2部 12:15～12:40</p> <p>やさしいエアロ 3部制 多和田 1部 14:00～14:25 2部 14:35～15:00 3部 15:10～15:35</p>	休館日	<p>ヨガリラックス 2部制 ゆみ 1部 10:30～10:55 2部 11:05～11:30</p> <p>脂肪カットエアロ 2部制 真澄 1部 11:40～12:00 2部 12:10～12:30</p> <p>ウェーブリング 2部制 真澄 1部 13:00～13:20 2部 13:30～13:50</p> <p>DIO 2部制 伊藤 1部 14:00～14:25 2部 14:35～15:00</p>	<p>ヨガリラックス 2部制 稲垣 1部 10:30～10:55 2部 11:05～11:30</p> <p>脂肪カットエアロ 2部制 大塚 1部 11:40～12:05 2部 12:15～12:40</p> <p>ピラティス 2部制 横井 1部 14:00～14:25 2部 14:35～15:00</p> <p>踏み台昇降運動 1部制 稲垣 1部 15:30～15:55</p>	<p>ヨガエナジー 2部制 太田（亜） 1部 10:30～10:55 2部 11:05～11:30</p> <p>バレトン 2部制 多和田 1部 11:40～12:00 2部 12:10～12:30</p> <p>かんたんエアロ 2部制 真澄 1部 13:00～13:20 2部 13:30～13:50</p>	<p>フラダンス 2部制 太田 1部 10:40～11:05 2部 11:15～11:40</p> <p>館内POPを ご覧ください！</p> <p>13:00～14:00 バラエティ 週変わり</p> <p>日曜は 19時 までの 営業</p>
<p>18:00以降のレッスン時間が短縮となります（火曜日は順番変更有あり。）</p>						
<p>気分爽快エアロ 山崎 18:20～19:00</p> <p>ヨガリラックス 稲垣 19:10～19:50</p>	<p>脂肪カットエアロ 多和田 18:00～18:30</p> <p>ナディフローヨガ 林 18:40～19:10</p> <p>↑順番変更↓ ZUMBA 松原 19:20～19:50</p>	<p>ボディコンシャス 篠田 18:00～18:30</p> <p>天空大河 佐藤 18:40～19:10</p> <p>ヨガ整体 太田（亜） 19:20～19:50</p>	<p>ピラティス 栗栖 18:00～18:30</p> <p>かんたんエアロ 栗栖 18:40～19:10</p> <p>ラテンエアロ 松岡 19:20～19:50</p>			

コロナ対策として平日（月～金）※水曜日は休館土曜日は20時までの営業となります。

- ・マスクは必ず着用、パーソナルエリア内でレッスンを受けて下さい。
- ・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。
- ・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「残念カード」を発行いたしますのでフロントにお申し付けください。
4ポイント集まると、ご希望のレッスンが1回受けることができます！