

# スタジオサービスクプログラム

2020年1月~3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>①②どちらも 定員20名</p> <p>ポールストレッチ① 11:00~11:30 整 スタッフ</p> <p>ポールストレッチ② 11:40~12:10 整 スタッフ</p> <p>筋コンディショニング 12:20~12:50 スタッフ</p> <p>Let'sエアロ 13:00~13:50 前垣内</p> <p>ストレッチ 14:00~14:30 スタッフ</p> <p>ファンクショナル ウォーキング 16:00~16:45 鐵焼</p> <p>バランス コーディネーション® 19:10~19:55 安田</p> <p>KAZE 20:00~20:30 安田</p>	<p>ヨガ① 9:30~10:30 山崎</p> <p>ヨガ② 10:45~11:45 山崎</p> <p>ピラティス 12:00~13:00 田中</p> <p>はじめてエアロ 13:10~13:40 スタッフ</p> <p>ストレッチ 13:50~14:20 スタッフ</p> <p>マーシャル 18:45~19:30 本馬</p> <p>ファンクショナル トレーニング 19:35~20:20 鐵焼</p>	<p>ポールストレッチ 9:15~9:45 整 スタッフ</p> <p>ヨガ 9:50~10:50 宮田</p> <p>ファンクショナル ウォーキング 11:10~11:55 鐵焼</p> <p>ストレッチ 12:00~12:30 スタッフ</p> <p>ピラティス 15:00~16:00 池田</p> <p>らくらくエアロ+ 筋トレ 19:15~20:15 満永</p>	<p>定員20名</p> <p>定員20名</p> <p>1/14(火)~ レッスン&amp; 時間変更</p>	<p>定員20名</p> <p>定員20名</p> <p>1/17(金)~ レッスン変更</p>	<p>エアロ 9:15~10:15 本馬</p> <p>ストレッチ 10:30~11:00 スタッフ</p> <p>ファンクショナル トレーニング 11:10~11:55 鐵焼</p> <p>ヨガ 12:00~12:45 山崎</p> <p>ポールストレッチ 13:00~13:30 整 スタッフ</p> <p>筋コンディショニング 13:40~14:10 スタッフ</p> <p>ストレッチ 14:20~14:50 スタッフ</p> <p>ZUMBA 19:00~19:40 田中</p> <p>ピラティス 19:50~20:50 田中</p>

利用料金		
エアロ	ヨガ	700円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA	バランス コーディネーション®	500円
ファンクショナル ウォーキング	ファンクショナル トレーニング	
筋コンディショニング	Let'sエアロ	
KAZE	らくらくエアロ+ 筋トレ	300円
はじめてエアロ	ストレッチ	
ポールストレッチ		

## \*\*\*ご利用案内\*\*\*

※都合により、急遽レッスンが中止・変更・代行となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※ポールストレッチは、ボールの数に限りがあるため定員20名までとさせていただきます。  
レッスン開始15分前より整理券を配布いたしますので所定の場所へお並びください。

※レッスンを受けられる際は、会員カードをジム受付へ（一時会員の方は利用料金と一緒に）ご提出ください。

※スタジオへの入場はレッスン担当者・スタッフがご案内いたします。  
スタジオ前でお待ちいただき、指示に従ってください。

※レッスン開始5分後の途中入場は、大変危険ですのでご遠慮ねがいます。

※レッスン終了時は、一旦退室をお願いいたします。

📍…初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

整…整理券配布プログラムです。

※レッスン内容については、裏面をご覧ください。