





# スタジオサービスプログラム (2023年4月~6月) 注)赤字時間変更

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		ヨガ(45) 9:10~9:55 山崎			エアロ(40) 9:05~9:45 本馬
	ヨガ(45) 10:00~10:45 宮田	ヨガ(45) 10:05~10:50 山崎			ストレッチ(25) 9:55~10:20 スタッフ
ストレッチポール® 11:15~11:45 5 スタッフ	ヨガ(45) 11:10~11:55 宮田	ファンクショナル ウォーキング(45) 11:00~11:45 5 鐵焼			ファンクショナル トレーニング(40) 10:30~11:10 鐵焼
Enjoy!トレーニング 12:00~12:30 0 スタッフ	ピラティス(45) 12:15~13:00 田中	ストレッチポール® 11:55~12:25 5 スタッフ	定員20名	定員20	ファンクショナル トレーニング(40) 11:20~12:00 鐵焼
ダンスエクササイズ 12:45~13:30 0 TASUKU	はじめてエアロ(30) 13:15~13:45 スタッフ		ストレッチポール® 13:00~13:30 0 スタッフ		ヨガ(40) 12:10~12:50 山崎
ストレッチ 13:45~14:15 5 スタッフ	ストレッチ 14:00~14:30 スタッフ		Enjoy! トレーニング 13:40~14:10 0 スタッフ		
			ストレッチ 14:20~14:50 0 スタッフ		
		ピラティス(45) 15:10~15:55 5 池田			
ファンクショナル ウォーキング(45) 16:00~16:45 5 鐵焼		ピラティス(45) 16:05~16:50 0 池田			
	マーシャル(35) 18:00~18:35 本馬				
ファンクショナル コアサーキット(30) 19:15~19:45 鐵焼	ZUMBA(35) 18:45~19:20 本馬			ZUMBA(45) 19:00~19:45 5 田中	
ファンクショナル コンディショニング(30) 19:50~20:20 鐵焼	ファンクショナル トレーニング(45) 19:30~20:15 鐵焼			ピラティス(45) 20:00~20:45 5 田中	

利用料金		
エアロ	ヨガ	900円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA	ダンスエクササイズ	
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	
ファンクショナル コンディショニング	ファンクショナル コアサーキット	
はじめてエアロ	Enjoy! トレーニング	500円
ストレッチポール®	ストレッチ	300円
リズムミックパンチ		

**★ご案内とお知らせ★**

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。予めご了承ください。

新型コロナウイルス感染症対策のため窓を開放し換気をさせて頂いております。

: 半面 (ストレッチポールのみ定員あり)  
 : 全面

各ツールをご利用の際は、使用前後の消毒にご協力をお願いいたします。


一時会員の方は、プログラム参加前に利用料金をお支払いください。

スタジオサービスプログラムのご利用にあたり別途用紙がございますので、ご一読願います。

レッスン終了後は、必ずご退室いただきますようご協力をお願いいたします。

レッスン内容につきましては、裏面をご覧ください。

プログラム横の( )内の数字は、実施時間になります。

...初めての方でもご参加しやすいプログラムです。