

# スタジオサービスプログラム (2022年4月)

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
定員40名 (貸し出し用 ボールは20名)	ヨガ(45) 10:00~10:45 宮田	ヨガ(45) 10:05~10:50 山崎			ストレッチ(20) 9:55~10:15 スタッフ
ストレッチボール® 11:15~11:45 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(40) 11:00~11:40 鐵焼			ファンクショナル トレーニング(35) 10:30~11:05 鐵焼
Enjoy!トレーニング 12:00~12:30 スタッフ	ピラティス(45) 12:15~13:00 田中	ストレッチボール® 11:50~12:20 スタッフ			ファンクショナル トレーニング(35) 11:20~11:55 鐵焼
エアロ(45) 12:45~13:30 代講講師	はじめてエアロ(30) 13:15~13:45 スタッフ		木曜日	ストレッチボール® 13:00~13:30 スタッフ	ヨガ(40) 12:10~12:50 山崎
ストレッチ 13:45~14:15 スタッフ	ストレッチ 14:00~14:30 スタッフ		曜日	Enjoy!トレーニング 13:40~14:10 スタッフ	
			日曜日	ストレッチ 14:20~14:50 スタッフ	
		ピラティス(40) 15:10~15:50 池田			
ファンクショナル ウォーキング(40) 16:00~16:40 鐵焼		ピラティス(40) 16:05~16:45 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	ズンバ(35) 18:45~19:20 本馬			ZUMBA(45) 19:00~19:45 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(35) 19:30~20:05 鐵焼			ピラティス(45) 20:00~20:45 田中	

利用料金		
エアロ	ヨガ	700円
ピラティス	マーシャル	
ZUMBA		
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	500円
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	ストレッチ	300円
ストレッチボール®	Enjoy!トレーニング	
★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 プログラム実施時間の短縮、実施するプログラムには 全て定員がございます。(先着順) 半面(ストレッチボール®も含む)・・・15名 全面・・・40名		
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。 なお、ヨガマットの貸出は中止しております。		
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。		