




# スタジオサービスクプログラム (2023年7月~9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
	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 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 スタッフ	ピラティス(45) 12:15~13:00 0 田中	ストレッチポール® 11:55~12:25 5 スタッフ		定員20名	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 TASUKU	はじめてエアロ(30) 13:15~13:45 スタッフ	定員20名	木曜日	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
HIP HOP 13:45~14:30 0 TASUKU	ストレッチ 14:00~14:30 0 スタッフ		曜日	Enjoy! トレーニング 13:40~14:10 0 スタッフ	
NEW			曜日	ストレッチ 14:20~14:50 0 スタッフ	
ファンクショナル ウォーキング(45) 16:00~16:45 鐵焼		ピラティス(45) 15:10~15:55 5 池田	日曜日		
		ピラティス(45) 16:05~16:50 0 池田			
	マーシャル(35) 18:00~18:35 5 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 0 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 5 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	
HIP HOP		
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

## ★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。

レッスン室は大きさが異なります。  
定員はございません。  
半面(ストレッチポール®のみ20名定員)  
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。

スタジオサービスクプログラムのご利用にあたり別途用紙がありますので、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。

入室のご案内があるまでは観客席でお待ちいただきランニングトラックでの待機のないようご協力ください

レッスン内容につきましては、裏面をご覧ください。

…初めての方でもご参加しやすいプログラムです。