スタジオサービスプログラム（２０２６年10月～12月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		ほぐしヨガ 9:00～9:50 浜本			FITNESS養生気功 9:05～9:35 成美	
ストレッチポール® 10:00～10:30 長畑	ヨガ 10:00～10:45 宮田	スッキリヨガ 10:00～10:50 浜本		軸から整える ストレッチ 11:15～11:55 せいら	マサラバングラ® 9:45～10:30 成美	
フラダンス 10:40～11:20 大倉	ヨガ 11:10～11:55 宮田	発声クラス 11:05～11:50 浜本		大人の簡単 HipHop 12:10～12:50 せいら	入門太極拳 10:45～11:25 松本	
ヨガティス 11:30～12:10 あゆ	ラテンエアロ 12:10～12:55 田中	持ち物 テキストあり （必要な方は めがね・筆記具）		※定員２５名 ピラティス 13:05～14:05 長瀬		
エアロ 12:20～13:00 あゆ	ストレッチポール® 13:10～13:40 長畑					
ストレッチ 13:10～13:50 せいら	NEW はじめてyoga ～呼吸編～ 13:50～14:50 長畑	ピラティス 15:10～15:55 池田				
リズムフローヨガ 14:00～14:50 浜本		ピラティス 16:05～16:50 池田				
						
持ち物 スポーツタオル （長めのタオル）	ZUMBA 18:45～19:30 瀬戸	エンジョイエアロ 18:30～19:15 車		ZUMBA 19:00～19:45 田中		
	背骨コンディショニング 19:45～20:30 瀬戸	２４式太極拳 19:30～20:30 松本		ピラティス 20:00～20:45 田中		

利用料金		1回
ヨガティス	ピラティス	1,000円
ヨ　ガ	エアロ	
ほぐしヨガ	ラテンエアロ	
スッキリヨガ	エンジョイエアロ	
リズムフローヨガ	フラダンス	
はじめてyoga ～呼吸編～	ZUMBA	
入門太極拳	大人の簡単HIPHOP	
２４式太極拳	背骨ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	
FITNESS養生気功	マサラバングラ®	
発声クラス	軸から整える ストレッチ	
ストレッチ	ストレッチポール®	５００円

きんたくんクラブ月額費4,500円（19歳以上）

★ご案内とお知らせ★

一部レッスンを除き、定員はございません。

全面使用　半面使用

各ツールをご利用の際は、元の場所への返却に
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。
レッスン開始時間後の入室はご遠慮いただきます
レッスン途中でのご退室もご遠慮ください
※ご気分が悪くなられた方は途中でも遠慮なくスタッフまでお声がけください

レッスン終了後は、必ずご退室いただきますように
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覧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