

スタジオサービスパログラム (2025年1月~3月)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	利用料金		
ストレッチポール® 10:00~10:30 スタッフ	ヨガ 10:00~10:45 宮田	スッキリヨガ 9:00~9:50 浜本	木曜日		ZUMBA 9:05~9:45 成美	ZUMBA	ヨガ	
フラダンス 10:40~11:20 大倉	ヨガ 11:10~11:55 宮田	スッキリヨガ 10:00~10:50 浜本		時間変更 マーシャル 11:15~11:50 本馬	ストレッチ 9:55~10:20 スタッフ	ピラティス	エアロ	
ピラティス 11:45~12:25 伊東	ラテンエアロ 12:10~12:55 田中	時間変更 ストレッチ 11:10~11:35 スタッフ		ZUMBA 12:05~12:50 本馬	入門太極拳 10:35~11:15 松本	フラダンス	入門太極拳	
エアロ 12:35~13:15 伊東	曜日変更 ストレッチポール® 13:10~13:40 スタッフ			※定員20名 ストレッチポール® 13:05~13:35 スタッフ		ラテンエアロ	24式太極拳	
ストレッチ 13:25~13:50 スタッフ	時間変更 令和の身のこなしヨガ 13:50~14:50 長畑			NEW 筋トレ&ストレッチ 13:50~14:35 スタッフ		マーシャル	令和の身のこなしヨガ	
ほぐしヨガ 14:00~14:50 浜本		ピラティス 15:10~15:55 池田					筋トレ&ストレッチ	600円
		ピラティス 16:05~16:50 池田						ストレッチポール®
	ZUMBA 18:35~19:20 瀬戸	ZUMBA 19:10~19:55 金木		ZUMBA 19:00~19:45 田中			300円	
	24式太極拳 19:35~20:35 松本			ピラティス 20:00~20:45 田中			<h2>★ご案内とお知らせ★</h2> <p>一部レッスンを除き、定員はございません。</p> <p>全面使用、半面使用</p> <p>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。</p> <p>スタジオサービスパ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。</p> <p>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。</p>	