

スタジオサービスプログラム（2025年7月～9月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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			ZUMBA 9:05~9:45 成美
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		マーシャル 11:15~11:50 本馬	ストレッチ 9:55~10:20 スタッフ
ペルビック ストレッチ 11:30~12:10 伊東	ラテンエアロ 12:10~12:55 田中	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
エアロ 12:20~13:00 伊東	ストレッチポール® 13:10~13:40 スタッフ		木	※定員20名 ストレッチポール® 13:05~13:35 スタッフ	
ストレッチ 13:10~13:35 スタッフ	NEW お風呂ヨガ 13:50~14:50 長畠		曜	筋トレ&ストレッチ 13:50~14:35 スタッフ	
ほぐしヨガ 13:45~14:35 浜本		ピラティス 15:10~15:55 池田	日		
		ピラティス 16:05~16:50 池田			
	ZUMBA 18:30~19:15 瀬戸	ZUMBA 18:30~19:15 金木		ZUMBA 19:00~19:45 田中	
	背骨コンディショニング 19:30~20:15 瀬戸	24式太極拳 19:30~20:30 松本		ピラティス 20:00~20:45 田中	
持ち物 スポーツタオル (長めのタオル)					

利用料金		1回
ZUMBA	ヨガ	
ほぐしヨガ	スッキリヨガ	
ピラティス	エアロ	
フラダンス	入門太極拳	1,000円
ラテンエアロ	24式太極拳	
マーシャル	お昼寝ヨガ	
ペルピックストレッチ	背骨コンディショニング	
筋トレ&ストレッチ		700円
ストレッチポール®	ストレッチ	400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け
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。

持ち物
スポーツタオル
(長めのタオル)