

スタジオサービスパログラム（2025年7月～9月）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレッチボール® 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	ストレッチボール® 13:10～13:40 スタッフ			※定員20名 ストレッチボール® 13:05～13:35 スタッフ		
ストレッチ 13:10～13:35 スタッフ	NEW お昼寝ヨガ 13:50～14:50 長畑			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				
		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	1,000円
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	
ラテンエアロ	24式太極拳	
マーシャル	お昼寝ヨガ	
ペルビックストレッチ	背骨コンディショニング	
筋トレ&ストレッチ		700円
ストレッチボール®	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。		
<div> <div>全面使用</div> <div>半面使用</div> </div> <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><u>レッスン開始時間後の入室はご遠慮いただきます。</u></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。</p>		