

STUDIO PROGRAM

2018. 1~3月

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	OPEN 7:00					OPEN 10:00
7:00						
:30						
8:00	7:30-8:15(45min) リラックス ヨガ SAE☆		7:30-8:15 (45min) body ART Training YURI		7:30-8:15 (45min) パワー ヨガ 齋藤 みづき	
:30						
9:00						
:30						
10:00						
:30						
11:00						
:30						
12:00				English available		
:30	12:15-13:15 (60min) デトックス ヨガ TAMAE	12:15-13:00 (45min) エアロピクス(初級) 飯山 律子	12:15-13:15 (60min) コア トレーニング 根城 祐介	12:15-13:15 (60min) ヴィンヤサ ヨガ 小林 智子	12:15-13:15 (60min) パワー ヨガ Aya	
13:00						
:30						
14:00	NEW		NEW	13:30-14:45 (75min) 有料(定員5名) キックボクシング(中級) 板橋 寛		定員8名 14:30-15:00 (30min) ステップ(初級) 多田 浩子
:30	14:15-15:15 (60min) パワー ヨガ Aya	14:15-15:15 (60min) ピラティス Yuki	14:15-15:00 (45min) ボディコンディショニング 今村 洋輔			
15:00						
:30						
16:00						15:15-16:15 (60min) パワー ヨガ 多田 浩子
:30						
17:00						
:30						
18:00						17:15-18:15 (60min) キックボクシング(初級) 板橋 寛
:30					English available	
19:00	18:45-19:45 (60min) リラックス ヨガ Sae	18:45-19:35 (50min) ZUMBA 藤田 ひとみ	18:45-19:30 (45min) body ART Training SAKURA	18:45-19:30 (45min) body ART Training なかむら あや	18:30-19:30 (60min) ヴィンヤサ ヨガ 小林 智子	★ 営業時間 ★ 月~金 7:00~23:00 土 10:00~21:00 祝 10:00~18:00
:30					NEW 定員8名	
20:00	19:55-20:40 (45min) パレエ(入門・初級) 石田 望	19:45 - 20:45 (60min) 骨盤エクササイズ YUKIKO	19:45-20:30 (45min) リラックス ヨガ 齋藤 みづき	19:45-20:45 (60min) エアロピクス(中級) 飯山 律子	19:45-20:30 (45min) ラディカル パワー MASA	※休館日:毎週日曜日 年末年始、その他施設 メンテナンス等で 休館になる場合あり
:30						
21:00	20:45-21:30 (45min) パレエ(初中級) 石田 望					
:30						
22:00						
:30						
	CLOSE 23:00					CLOSE 21:00

- 安全管理上、レッスン開始10分以降の参加はご遠慮願います。
- 木曜日『キックボクシング(中級)』は有料となります(NAS会員:¥1,500/ビジター:¥2,000)。【定員5名】 ※表示価格は全て「消費税別」となります。
- 『キックボクシング(中級)』、『ラディカルパワー』、『ステップ(初級)』は定員制となります。レッスン開始60分前よりフロントにて整理券を配布致します。【定員5名】
- 祝日は全レッスン休講となります。