

STUDIO PROGRAM

2018. 4~6月

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	OPEN 7:00					
7:00						OPEN 10:00
:30		NEW	担当者変更			
8:00	7:30-8:15(45min) リラックス ヨガ SAE ☆	7:30-8:15(45min) コンディショニング ストレッチ 飯山 律子	7:30-8:15 (45min) body ART Training minako		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						
:30		12:00-13:00 (60min) エアロピクス (初級) 飯山 律子	NEW	English available		
13:00	12:15-13:15 (60min) デトックス ヨガ TAMAE		12:15-13:00(45min) FIGHT DO 佐々原 秀男	12:15-13:15 (60min) ヴィンヤサフロー ヨガ 小林 智子	12:15-13:15 (60min) パワー ヨガ Aya	
:30						
14:00				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
:30			NEW 定員5名			14:30-15:00 (30min) ステップ (初級) 多田 浩子
15:00	14:15-15:15 (60min) パワー ヨガ Aya	14:15-15:15 (60min) ピラティス Yuki	14:30-15:00 (30min) 筋膜ケア 今村 洋輔			15:15-16:15 (60min) パワー ヨガ 多田 浩子
:30						
16:00						
:30						
17:00						
:30						17:15-18:15 (60min) キックボクシング (初級) 板橋 寛
18:00						
:30		定員15名		NEW	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) パワー ヨガ SAWAKO	18:30-19:30 (60min) ヴィンヤサフロー 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					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 溝呂木 雅之	※ 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					■ 祝日は全レッスン休講と なります。 ■ クラス変更・代行に関しま しては、ホームページ、ロッ カールーム内及びスタジオ 前インフォメーションボード にてご案内致します。
: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)』、『筋膜ケア』、『ZUMBA』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。
- 祝日は全レッスン休講となります。