

STUDIO PROGRAM

2018. 7~9月

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	OPEN 7:00					
7:00						OPEN 10:00
:30	7:30-8:15(45min) リラククス 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	
8:00						
: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	12:00-13:00 (60min) エアロピクス (初級) 飯山 律子	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	
13:00						
:30						
14:00						定員8名
:30	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) ステップ (初級) 多田 浩子
15:00						
:30						15:15-16:15 (60min) パワー ヨガ 多田 浩子
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			English available	
19:00	18:45-19:45 (60min) リラククス 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) バレエ (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) リラククス 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	定員12名		時間変更			
21:00	20:45-21:30 (45min) バレエ (初中級) 石田 望		20:40-21:40 (60min) バレエ (入門・初級) 中村 絢名			■ 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分後の途中入場、退場はご遠慮願います。
- レッスンのない時間帯はご自由にスタジオをご利用頂けます。パーソナルトレーニングによりスタジオがご利用頂けない場合もございます。
- 『バレエ初中級』、『ラディカルパワー』、『ステップ (初級)』、『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。