4月スタジオプログラム

【スタジオレッスン参加時の注意事項】
①水分補給はこまめに行って下さい。②やむを得ず、インストラクターやプログラムの変更する場合がございますので、予めご了承下さい。
③体調不良の際は、ご参加をお控え下さい。.④スタジオ内での場所取りはお控え下さい。⑤携帯電話、スマートフォンは必ずマナーモードにして下さい。

2024/4/1～4/30

月曜日

- ピラティス 浦野◆ 9:15～10:15
- ZUMBA ヤニナ 10:30～11:15
- CHOREOLOGY FUKU 11:30～12:30
- 美脚ヨガ 高垣 12:45～13:30
- ビューティーペルヴィス MAI 13:45～14:30
- サーキットレッスン スタッフ 14:45～15:15
- らくらくエアロ 田村◆ 19:15～20:00
- GROUP groove45 里見◆ 20:15～21:00

火曜日

- らくらくエアロ 中谷 9:45～10:30
- バランスコーディネーション 岡本 10:45～11:45
- ヨガ 岡本 12:00～13:00
- GROUP groove45 中川 13:15～14:00
- フラダンス 市川 14:15～15:15
- 卓球教室(基本) 野末 15:45～16:45
- 卓球教室(応用) 野末 17:00～18:00
- GROUP CENTERGY45 阿部 19:15～20:00
- GROUP fight45 阿部 20:15～21:00

水曜日

- あさヨガ Yurina 9:30～10:15
- ツボヨガ Yurina 10:30～11:30
- GROUP POWER45 小田 11:45～12:30
- リラックスヨガ 浅井 12:45～13:45
- パワーヨガ 浅井 14:00～14:45
- かんたんJAZZダンス ERI 19:00～19:45
- HIPHOP ERI 20:00～21:00

木曜日

- やさしいエアロ 山岸 9:30～10:15
- 【定員20名】ウェーブリング 村山 10:30～11:30
- SALSATION FUKU 11:45～12:45
- GROUP CENTERGY45 阿部 13:00～13:45
- リトモス MAYUMI 14:00～14:45
- ピラティス MAYUMI 15:00～15:45
- GROUP POWER60 小田 19:00～20:00
- GROUP fight45 近澤◆ 20:15～21:00

金曜日

- あさヨガ 高垣 9:15～9:45
- らくらくラテンエアロ 高垣 10:00～10:45
- 太極拳 星山 11:00～12:00
- ダンスエアロ 大倉 12:15～13:00
- バランスコーディネーション 大倉 13:15～14:15
- GROUP fight45 阿部 14:30～15:15
- ヨガ 鈴木 15:30～16:30
- エンジョイステップ 川上 19:15～19:45
- ノリノリエアロ 川上 20:00～21:00

土曜日

- リラックスヨガ Sachiko 9:15～10:15
- ZUMBA Hiromi 10:30～11:15
- リトモス MAYUMI 11:30～12:30
- ハタヨガ 谷 12:45～13:45
- かんたんステップ 谷 14:00～14:30
- やさしいエアロ 谷 14:45～15:30
- GROUP POWER45 中川 19:15～20:00
- GROUP groove45 中川 20:15～21:00

日曜日

- あさヨガ Ryoma◆ 9:15～9:45
- リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00～10:45
- やさしいエアロ 古賀 11:00～11:45
- 【定員20名】筋膜ポールストレッチ 古賀 12:00～12:45
- GROUP groove45 里見◆ 13:00～13:45
- GROUP fight45 近澤◆ 14:00～14:45

定員制レッスンの参加方法

①レッスン当日朝9時からフロント前にて整理券配布

②対象レッスン開始15分前に番号順に整列

▼注意事項▼

※9時までに整列する様子を見かけた場合、整理券は配布致しません。
※レッスンが開始する15分前に整列場所に見えなかった場合、最後尾に整列頂きます。
※整理券はお1人様につき、1枚まで。不正を見かけた場合は、ご参加頂けません。

＜対象レッスン＞
- ウェーブリング(20名)
- 筋膜ポールストレッチ(20名)

初心者の方向け 男性スタッフ◆

JOY FIT 24