

6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ください。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ください。

2024/6/1~6/30

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:15 ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15	らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30	あさヨガ Yurina 9:30~10:15	やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15 【定員20名】	あさヨガ 高垣 9:15~9:45	リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15	あさヨガ Ryoma◆ 9:15~9:45
10:00 ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15	バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45	ツボヨガ Yurina 10:30~11:30	ウェープリング 村山 10:30~11:30	らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45	ZUMBA Hiromi 10:30~11:15	リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45
11:00 CHOREOGRAPHY				太極拳 星山 11:00~12:00		やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45 内容・担当者変更
11:15 CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30	ヨガ 岡本 12:00~13:00	らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30	SALSATION FUKU 11:45~12:45	ダンスエアロ 大倉 12:15~13:00	リトモス MAYUMI 11:30~12:30	フィットdeエアロ 古賀 12:00~12:45 内容・担当者変更
12:30 美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30	GROUP groove45 里見◆ 13:15~14:00	リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 阿部 13:00~13:45	バランスコーディネーション 大倉 13:15~14:15	ハタヨガ 谷 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00~13:45 内容・担当者変更
13:00 ビューティーベルブイス MAI 13:45~14:30	フラダンス 市川 14:15~15:15	パワーヨガ 浅井 14:00~14:45	リトモス MAYUMI 14:00~14:45		かんたんステップ 谷 14:00~14:30	GROUP POWER45 中川 14:00~14:45
14:00 サーキットレッスン スタッフ 14:45~15:15			ピラティス MAYUMI 15:00~15:45	GROUP fight45 近澤◆ 14:30~15:15	やさしいエアロ 谷 14:45~15:30	
15:00	卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45			ヨガ 鈴木 15:30~16:30		
15:15						
15:30	卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00					
15:45						
16:00						
16:15						
16:30						
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00						
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15 GROUP POWER60 中川 19:00~20:00	GROUP CENTERGY45 阿部 19:15~20:00	かんたんJAZZダンス ERI 19:00~19:45	GROUP fight45 近澤◆ 19:15~20:00	エンジョイステップ 川上 19:15~19:45		
19:30						
19:45						
20:00						
20:15 GROUP groove45 中川 20:15~21:00	GROUP fight45 阿部 20:15~21:00	HIPHOP ERI 20:00~21:00	GROUP groove45 里見◆ 20:15~21:00	バリバリエアロ 川上 20:00~21:00		
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						
21:30						
21:45						
22:00						

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分前に番号順に整理

▼注意事項▼
 ※9時までに整理券の様子を見かけた場合、整理券は配布致しません。
 ※レッスンは開始する15分前に整理場所に見えなかった場合、最後尾に整理頂きます。
 ※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>
 ・ウェープリング(20名)

初心者の方向は
男性スタッフ◆

JOY FIT 24