

# 9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。

2024/9/1~9/30

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

9:15  
9:30  
9:45  
10:00  
10:15  
10:30  
10:45  
11:00  
11:15  
11:30  
11:45  
12:00  
12:15  
12:30  
12:45  
13:00  
13:15  
13:30  
13:45  
14:00  
14:15  
14:30  
14:45  
15:00  
15:15  
15:30  
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  
19:30  
19:45  
20:00  
20:15  
20:30  
20:45  
21:00  
21:15  
21:30  
21:45  
22:00

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
ビューティーベルブイス MAI 13:45~14:30
サーキットレッスン スタッフ 14:45~15:15
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 POWER60 中川 19:00~20:00
GROUP groove45 中川 20:15~21:00

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 里見◆ 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

あさヨガ Yurina 9:30~10:15
ツボヨガ Yurina 10:30~11:30
らくらくエアロ 田村◆ 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

やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15
ウェープリング 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 fight45 近澤◆ 19:15~20:00
GROUP groove45 里見◆ 20:15~21:00

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 近澤◆ 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
バリバリエアロ 川上 20:00~21:00

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

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
フィットdeエアロ 古賀 12:00~12:45
GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00~13:45
GROUP POWER45 中川 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分前に番号順に整理

▼注意事項▼  
※9時までに整理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