

11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、予めご了承ください。
- 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。

2024/11/1~11/30

	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	ピラティス 浦野◆ 9:15~10:15		あさヨガ Yurina 9:30~10:15	やさしいエアロ 山岸 9:30~10:15	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		らくらくエアロ 中谷 9:45~10:30					
10:15					らくらくラテンエアロ 高垣 10:00~10:45		リラックスヨガ Ryoma◆ 10:00~10:45
10:30							
10:45	ZUMBA ヤニナ 10:30~11:15		ツボヨガ Yurina 10:30~11:30	ウェーブリング 村山 10:30~11:30		ZUMBA Hiromi 10:30~11:15	
11:00		バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45					
11:15	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30				太極拳 星山 11:00~12:00		やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:30						リラックスヨガ Sachiko 9:15~10:15	
11:45		ヨガ 岡本 12:00~13:00	らくらくエアロ 田村◆ 11:45~12:30			リトモス MAYUMI 11:30~12:30	
12:00							
12:15							
12:30							
12:45	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30						
13:00		group GROUP groove45 里見◆ 13:15~14:00	リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45				
13:15							
13:30							
13:45	ビューティーペルヴィス MAI 13:45~14:30						
14:00							
14:15							
14:30							
14:45							
15:00	サーキットレッスン スタッフ 14:45~15:15						
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							

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県配布
②対象レッスン開始15分前に番号十に整列

▼注意事項▼
※9時までに整列する様子を見かけた場合、整理県は配布致しません。
※レッスンは開始する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。

<対象レッスン>
・ウェーブリング(20名)

初心者の方向け
男性スタッフ◆

