

1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。

2025/1/1~1/31

	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							
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	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
11:00		バランスコーディネーション 岡本 10:45~11:45				ZUMBA Hiromi 10:30~11:15	
11:15	CHOREOLOGY FUKU 11:30~12:30						やさしいエアロ 古賀 11:00~11:45
11:30							
11:45							
12:00		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	太極拳 星山 11:00~12:00	リトモス MAYUMI 11:30~12:30	フィットdeエアロ 古賀 12:00~12:45
12:15							
12:30							
12:45							
13:00	美脚ヨガ 高垣 12:45~13:30	group	リラックスヨガ 浅井 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 阿部 13:00~13:45	ダンスエアロ 大倉 12:15~13:00	ハタヨガ 谷 12:45~13:45	GROUP CENTERGY45 HISAKO 13:00~13:45
13:15		GROUP groove45 里見◆ 13:15~14:00					
13:30							
13:45	ビューティーペルヴィス MAI 13:45~14:30		パワーヨガ 浅井 14:00~14:45	リトモス MAYUMI 14:00~14:45	バランスコーディネーション 大倉 13:15~14:15	かんたんステップ 谷 14:00~14:30	GROUP POWER45 中川 14:00~14:45
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		卓球教室(基本) 野末 15:45~16:45					
16:15							
16:30							
16:45							
17:00							
17:15		卓球教室(応用) 野末 17:00~18:00					
17:30							
17:45							
18:00							
18:15							
18:30							
18:45							
19:00	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		
19:15							
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	ブリリアエアロ 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、一枚まで。不正を見かけた場合は、ご参加いただけません。

<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◆

