



2021年 3月 スタジオレッスンスケジュール 【定員 メイン15名 サブ8名】

	月		火		水		木	金	土	日	
	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ		メイン	メイン	メイン	サブ
10:00	10:00~10:30		10:00~10:30		10:00~10:30			10:00~10:30			
	サーキットトレーニング		ボクシングエアロ		かんたんステップ			ストレッチポール			10:30~11:00
11:00	11:00~11:45		11:00~12:00		11:00~12:00				11:00~11:45		BEAT BOX workout 上級
	ピラティス 野崎真貴		美ボディヨガ 山内志穂		エアリアルヨガ ストレッチ			かんたんエアロ 11:00~11:30	サーキット トレーニング	11:30~12:15	
12:00										格闘技エアロ	
13:00											
14:00	14:00~14:45		14:00~14:30		14:00~14:45		ジャズダンス & ミドルエアロ	14:00~15:00	14:00~14:45	14:00~14:45	
	ダンスエアロ		体幹トレーニング		ZUMBA	BEAT BOX workout 中級 14:00~14:30			お楽しみレッスン 阿部舞 *26日休講	ステップ エクササイズ	ストレッチ& ストレッチポール
15:00			ストレッチ& ストレッチポール		ストレッチ		休館日				
	ストレッチ		14:45~15:30		15:00~15:30					エアリアルヨガ ストレッチ	
16:00	15:00~15:30								15:15~16:15		
17:00											
18:00											
19:00			時間変更しました 19:00~19:45 19:00~19:30		18:30~19:15						
	ZUMBA		エアロビクス 大内万里子	BEAT BOX workout 上級	バレトン 田中俊也			19:00~20:00	19:00~19:45		
20:00	18:45~19:30				19:45~20:30			ヴァンヤサフローヨガ 山内志穂	ダンスエアロ		
	リフレッシュヨガ AI	BEAT BOX workout 上級 20:00~20:30	エアリアルヨガ ストレッチ		バレトン 田中俊也				ストレッチポール		
21:00	20:00~21:00		20:15~21:00					お楽しみレッスン 阿部舞	20:00~20:30		
22:00								20:15~21:00			

-レッスン参加の皆様へ-

- ・各スタジオ完全予約制
(メイン15名・サブ8名迄)と致します。
- ・レッスンの1時間前にフロントにて予約を開始致します。
- ・ご本人以外の予約、電話でのご予約はご遠慮願います。
- ・予約をキャンセルする場合は必ずフロントにお申し出ください。

- ◎メインスタジオは各レッスン開始30分前までストレッチのエリアとしてご利用いただけます。（マット及びストレッチポールのみ使用可）
- ◎サブスタジオはBEAT BOX workout開始30分前～終了後30分は準備のためご利用いただけません。