

7月-9月 ジムスタジオ スケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30						
10:00		10:10-10:25 ストレッチ				
		10:40-10:55 アプシェイプ				
11:00	11:10-11:40 けん玉 サークル		ベルヴィスコントロール 11:20-11:50 寺島淑子	姿勢改善教室 10:30-11:30 谷川アツシ ※有料スクール	11:00-11:20 スイマーズ トレーニング 有料※定員8名	11:20-11:50 スイマーズ トレーニング 有料※8名
	ストレッチポールT 11:50-12:20 福島純子		12:00-13:30 レクリエーション —遊び・学び— 囲碁・将棋・オセロ	ストレッチポールR 11:45-12:15 上田愛弓	【参加料】 サークルチケット 1枚or540円	【参加料】 サークルチケット 1枚or1,080円
12:00		12:40-13:10 スイマーズ トレーニング 有料※定員8名	13:50-14:05 アプシェイプ			
13:00			14:20-14:35 ストレッチ		TOPRIDE 13:45-14:15 齊木駿◆	
14:00	【参加料】 サークルチケット1枚or1,080円					
15:00	15:00-15:30 折り紙 サークル		15:45-16:00 筋膜リリース	BITSベーシック 15:00-15:45 内田紗姫		
	15:30-17:00 レクリエーション —遊び・学び— 囲碁・将棋・オセロ	16:05-16:20 アプシェイプ				
16:00		16:35-16:50 筋膜リリース		トータルシェイプ 16:00-16:30 上田愛弓		
17:00						
18:00	ジムスタジオの空いてる時間は ストレッチなどにご利用ください。					
19:00						
20:00	TOPRIDE 20:00-20:30 吉田佳世		TOPRIDE 20:30-21:00 今井明日海			
21:00						

■定員
 バイク .. 10名
 その他 .. 20名



* 20分/15分のショートレッスンは左側半分を貸切とします ※ハローステップ、初めてダンスを除く
 * 30分以上の通常レッスンおよび有料スクールは、全面貸切となります
 * レッスン開始30分前よりジムカウンターで整理券を配布します
 * レッスン開始10分前よりレッスンエリアとしてご案内いたします
 * 都合によりスケジュールを変更させていただく可能性がございます