



Re:cover Fit 【2024年7月】

	月	火	水	木	金	土
10:00	 <p>ヨガ スクール 10:00~10:45 黒岩 道子</p>		NEW! ポディメイクヨガ 10:00~10:45 小林 十志	ベーシック ピラティス 10:00~10:45 真砂 史郎	パーソナル 10:00~11:00 紺野 哲哉	
30		美Body 10:00~10:45 小笠原 幸彦				
11:00	姿勢改善 11:00~11:30 小林 十志	NEW! コア・トレーニング 11:00~11:30 牛丸 真秀	ベリーダンス 入門 11:00~11:45 TOMOMI	NEW! ここからスッキリ 11:00~11:45 小林 十志	NEW! HIP HOP 入門 11:15~12:00 MAKO	レッスン 強度 ★★★
30	NEW! トータルシェイプ 11:45~12:15 小林 十志					★★☆
12:00						★☆☆
30	時間変更 ストレッチ/ カラダ・リセット 12:30~13:00 浦川 鈴	フリースペース 11:45~13:00	パーソナル 12:00~13:00 池野 慎治	NEW! カラダ・リセット/ コア・トレーニング 12:45~13:15 紺野 哲哉	時間変更 ストレッチ 13:00~13:30 牛丸 真秀	 <small>くつのマークがあるレッスンは室内シューズが必要です。 ※フリースペースはマシーンを 使う方のみ室内シューズが必要です。</small>
13:00						
30		トータルシェイプ 13:15~13:45 紺野 哲哉	パーソナル 13:00~14:00 池野 慎治			
14:00				ヨガ リラックス 13:30~14:15 AOI	ヨガ ベーシック 13:45~14:30 黒岩 道子	パーソナル 14:00~15:00 池野 慎治
30	cardio ベーシック 14:00~14:40 高嶋 恭子	ストレッチ 14:00~14:30 紺野 哲哉	ZUMBA 14:30~15:15 小倉 亜季	担当者変更 姿勢改善 14:30~15:00 紺野 哲哉		パーソナル 15:00~16:00 池野 慎治
15:00					ヨガ リラックス 14:40~15:25 黒岩 道子	パーソナル 16:00~17:00 池野 慎治
16:00						パーソナル 17:00~18:00 池野 慎治
19:00	パーソナル 19:00~20:00 音峰 美佳	パーソナル 19:00~20:00 紺野 哲哉				
30						
20:00	パーソナル 20:00~21:00 音峰 美佳	パーソナル 20:00~21:00 紺野 哲哉				
30						
21:00						

【料金】

(税込み)

コース	回数	料金	レッスン予約	備考
スタジオワイド	回数制限なし	¥7920/月	必要	グループレッスンにご参加いただけます。
スタジオ月4回	月4回(4日間)	¥6820/月	必要	スタジオのグループレッスンの月に4回(4日)までご参加いただけます。
アドバンススクール【ヨガ】	週1回	¥7480/月	不要	定員10名の少人数スクールで週1回45分のプログラムです。
パーソナルレッスン	都度利用	¥4400/30分	必要	個人のニーズに合わせたトレーニングを提供いたします。会員登録せず、都度利用が可能です。
		¥6600/45分	必要	
		¥8800/60分	必要	

※フリースペースは4月より無人利用となります。