



2023年3月～ LESSON SCHEDULE

営業時間
 ◆月曜日～金曜日 9:00～17:00
 ◆土曜日 9:00～13:00
 ◆日曜日 13:00～17:00
 ※祝日はレッスンを行いません

時間	月		火		水		木		金		土		日		
	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	ストレッチエリア	スタジオ	
9:00															
9:30	ファンアップEX 9:30～10:10	ゆっくりステップ 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:10	すっきり上半身 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:10	ゆっくりステップ 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のヨガ 9:50～10:20	ファンアップEX 9:30～10:10	すっきり上半身 9:50～10:10	9:00～13:00 ※ファンアップEX ご自由にご利用いただけます エクササイズは 掲示写真を ご参照ください	9:00～13:00 ※スタジオ ご自由にご利用 いただけます レッスン映像をご 参照ください	9:00～13:00 営業時間外の為 ご利用いただけま せん	9:00～13:00 営業時間外の為 ご利用いただけま せん	
10:00		すっきり下半身 10:35～10:55		基本のピラティス 10:35～11:05		筋膜ほぐし 10:35～10:55		ゆっくりステップ 10:45～11:05		基本のピラティス 10:35～11:05					
11:00	ファンアップEX 11:00～11:40		ファンアップEX 11:00～11:40		ファンアップEX 11:00～11:40		ファンアップEX 11:00～11:40		ファンアップEX 11:00～11:40						基本のヨガ 11:30～12:00
12:00		姿勢キレイ 11:30～12:00													
13:00															
13:30		ゆっくりステップ 13:35～13:55		すっきり上半身 13:35～13:55		基本のピラティス 13:20～13:50		ゆっくりステップ 13:35～13:55		ファンアップEX 13:40～14:20		すっきり下半身 13:35～13:55			
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20		ファンアップEX 13:40～14:20						
14:30		基本のピラティス 14:30～15:00		基本のヨガ 14:30～15:00		基本のヨガ 14:30～15:00		すっきり上半身 14:35～14:55		ゆっくりステップ 14:35～14:55		13:00～17:00 営業時間外の為 ご利用いただけま せん	13:00～17:00 営業時間外の為 ご利用いただけま せん	13:00～17:00 ※ファンアップEX ご自由にご利用 いただけます エクササイズは 掲示写真を ご参照ください	13:00～17:00 ※スタジオ ご自由にご利用 いただけます レッスン映像をご 参照ください
15:00	ファンアップEX 15:10～15:50		ファンアップEX 15:10～15:50		ファンアップEX 15:10～15:50		ファンアップEX 15:10～15:50		ファンアップEX 15:10～15:50						
15:30		筋膜ほぐし 15:40～16:00		ゆっくりステップ 15:40～16:00		姿勢キレイ 15:30～16:00		基本のピラティス 15:30～16:00		基本のヨガ 15:30～16:00					
16:00															
17:00															

「ファンアップEX」ご参加にあたってのご案内

- 毎月テーマが変わりますので掲示物にてご確認ください
- 定員は6名です
- 開始時間30分前より備え付けの予約ボードにて受付しています
- 各回時間内で一人につき18分のエクササイズを行いません
- 途中入場・途中退場が可能ですので体調に合わせて参加できます
- 定員に達している場合は空き次第参加できます

スタジオご参加にあたってのご案内

- ※「ゆっくりステップ」以外のレッスン定員を12名といたします
- 「ゆっくりステップ」の定員はこれまで通り10名で行います
- 「ゆっくりステップ」は別途室内シューズが必要です
- 開始5分前までWebにてご予約が可能です
- Web予約は会員様のみご利用いただけます
- 会員様以外の方はレッスン参加希望の旨をスタッフにお伝え下さい
- 開始10分前よりご入場いただけます
- 途中入場・途中退場は遠慮ください

ホームページから
ログインができます



※キャンセルはweb上で レッスン開始10分前までにお願いします