



# 2022年10月～ LESSON SCHEDULE

◆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														
10:00	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	筋膜ほぐし 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のピラティス 9:50～10:20	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	ゆっくりステップ 9:50～10:10				
10:30														
11:00		すっきり下半身 10:45～11:05		ゆっくりステップ 10:35～10:55		ゆっくりステップ 10:45～11:05		基本のヨガ 10:35～11:05		すっきり下半身 10:35～10:55				
11:30	ファンアップEX 11:00～11:40		ファンアップEX 11:00～11:40	基本のピラティス 11:20～11:50	ファンアップEX 11:00～11:40	姿勢キレイ 11:30～12:00	ファンアップEX 11:00～11:40	筋膜ほぐし 11:30～11:50	ファンアップEX 11:00～11:40	基本のピラティス 11:30～12:00				
12:00		ゆっくりステップ 11:40～12:00												
12:30														
13:00														
13:30		ゆっくりステップ 13:30～13:50		筋膜ほぐし 13:35～13:55		基本のヨガ 13:20～13:50		すっきり下半身 13:35～13:55		姿勢キレイ 13:20～13:50				
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		すっきり下半身 14:35～14:55		基本のピラティス 14:30～15:00		ゆっくりステップ 14:35～14:55		基本のピラティス 14:30～15:00		ゆっくりステップ 14:35～14:55				
15:00	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のピラティス 15:30～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	姿勢キレイ 15:30～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	筋膜ほぐし 15:40～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	ゆっくりステップ 15:40～16:00	ファンアップEX 15:10～15:50	基本のヨガ 15:30～16:00				
15:30														
16:00														
16:30														
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

- 感染予防対策の為定員を10名といたします
- 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
- 「ゆっくりステップ」は別途室内シューズが必要です

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