

レッスン開始5分前からスタジオ入場していただけます。
(準備が必要なレッスンは10分前から)

サービスプログラム

2022.4~2022.9

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	ラジ体操 (トレーニングルーム内) 9:20~9:30						
10:00	ストレッチ15 10:00~10:15	からだ充実体操 10:00~10:10	爽快棒 10:00~10:20	からだ充実体操 10:10~10:20	アロマストレッチ20 10:00~10:20	ストレッチ15 10:00~10:15	爽快棒 10:00~10:20
11:00	★ BODY PUMP45 10:35~11:20	★ 楽ヨガ 10:30~11:00	★ NEW 歌謡ヒットダンス 10:40~11:10	★ ストレッチ15 10:35~10:50	★ ひきしめお腹20 10:40~11:00	★ まずはこのエアロ 10:35~11:05	★ BODY COMBAT45 10:40~11:25
		★ ひきしめお腹20 11:20~11:40	★ アロマストレッチ20 11:30~11:50	★ まずはこのエアロ 11:10~11:40	★ 爽快棒 11:20~11:40	★ 楽ヨガ 11:25~11:55	
12:00							
13:00	★ BCテクニック 13:00~13:15			★ 【有料教室】 ～トレ～ 12:30~13:30			★ BODY PUMP45 13:10~13:55
	★ BODY COMBAT30 13:15~13:45	★ まずはこのエアロ 13:30~14:00	★ つぎはこのエアロ 13:30~14:15 岡村 仁美				
14:00	★ ひきしめお腹20 14:05~14:25	★ BCテクニック 14:15~14:30	★ ひきしめお腹20 14:35~14:55	★ BPテクニック 14:15~14:30	★ BODY PUMP30 14:30~15:00	★ 整ヨガ ～SEI YOGA～ 14:00~14:45 別所 信子	★ ヨガプレーナ 14:15~15:00 Junko
		★ BODY COMBAT30 14:30~15:00					
15:00		★ ストレッチ20 15:20~15:40	★ アロマストレッチ20 15:15~15:35	★ 爽快棒 15:20~15:40	★ ひきしめお腹20 15:05~15:25	★ 爽快棒20 15:10~15:30	
20:00		★ BODY PUMP45 19:45~20:30		★ BODY COMBAT45 19:45~20:30	★ 部活20 19:45~20:05	【定員】	
						ボディコンバット (テクニククラス除く)	9名
						その他レッスン	12名

★の付いているレッスンは整理券が必要です。整理券はレッスン開始60分前からトレーニングルーム受付で配布いたします。

¥の有料レッスンは200円(税込)/回です。開始60分前からトレーニング受付にて参加券を販売いたします。※先着順(定員あり) 予約不可

安全にご参加いただくために、プログラム開始以降の途中入退場はご遠慮ください。