

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

2022.10~2023.3

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	ラジオ体操(トレーニングルーム内) 9:20~9:30						
10:00	ひきしめお腹20 10:00~10:20	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 10:40~11:25	★ 楽ヨガ 10:30~11:00	★ 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
	★ ストレッチ15 11:45~12:00	★ 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	★ 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	【有料教室】 ～トレ～ 12:30~13:30			★ BODY PUMP45 13:10~13:55
	爽快棒 14:05~14:25	BCテクニック 14:15~14:30		BPテクニック 14:15~14:30	¥ 整ヨガ ～SEI YOGA～ 14:00~14:45 別所 信子		¥ ヨガプラーナ 14:15~15:00 Junko
14:00		★ BODY COMBAT30 14:30~15:00	★ 楽ヨガ 14:35~15:05	★ BODY PUMP30 14:30~15:00		★ ひきしめお腹20 14:30~14:50	
		爽快棒 15:20~15:40	★ アロマストレッチ20 15:25~15:45	★ ストレッチ20 15:20~15:40		★ ひきしめお腹20 15:05~15:25	★ 爽快棒20 15:10~15:30
15:00					爽快棒 19:30~19:50		
	20:00	★ BODY PUMP45 19:45~20:30		★ BODY COMBAT45 19:45~20:30			
							【定員】
							ボディコンバット 9名 (テクニッククラス除く)
							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。