

レッスン準備完了後から
スタジオ入場していただけます。

NEW サービスプログラム

2023.8.1~2024.3

	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	★ 楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 9:45~10:15	ストレッチ15 10:00~10:15	からだ充実体操 10:05~10:15	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	★ ボディパンプ45 10:35~11:20	★ 歌謡ヒットダンス 10:30~11:00	★ スタッフ ローテーション30 10:30~11:00	ストレッチ15 10:35~10:50	ひきしめお腹20 10:35~10:55	★ エアロピクス入門 10:30~11:00	★ ボディコンバット45 10:40~11:25
		爽快棒 11:15~11:35	アロマストレッチ20 11:15~11:35	★ エアロピクス入門 11:05~11:35	爽快棒 11:10~11:30	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 11:15~11:45	
12:00	★ ボディコンバット30 12:30~13:00						
13:00				【有料教室】 ~トレ~ 12:30~13:30			
14:00	★ スタジオ開放 13:30~15:00 ※詳しくはポスターを ご確認ください。	★ ボディコンバット30 14:15~14:45	エアロピクスレベルI 13:30~14:15 岡村 仁美		ひきしめお腹20 13:25~13:45	爽快棒 13:15~13:35	★ ボディパンプ45 13:10~13:55
		★ ボディコンバット30 14:15~14:45	★ 楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 14:35~15:05	★ ボディパンプ30 14:15~14:45	整ヨガ ~SEI YOGA~ 14:00~14:45 別所 信子	ひきしめお腹20 13:50~14:10	★ ヨガブラーナ 14:15~15:00 Junko
15:00		爽快棒 15:00~15:20	アロマストレッチ20 15:25~15:45	ストレッチ20 15:00~15:20	★ スタジオ開放 15:00~16:00 ※詳しくはポスターを ご確認ください。		
19:00							
20:00				★ スタッフ ローテーション45 19:45~20:30	★ スタッフ ローテーション30 19:45~20:15	【スタッフローテーション】とは 週替わりで内容が変わります。 内容は別ポスターをご確認ください！	

★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。