

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

2023.4~2024.3

	日	月	火	水	木	金	土
9:00	ラジオリ体操 (トレーニングルーム内) 9:20~9:30						
10:00		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	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 10:30~11:00	★ 歌謡ヒットダンス 10:30~11:00	ひきしめお腹20 10:40~11:00	ストレッチ15 10:35~10:50	ひきしめお腹20 10:40~11:00	★ エアロピクス入門 10:35~11:05	★ ボディコンバット45 10:40~11:25
12:00	★ ボディパンプ45 11:20~12:05	爽快棒 11:20~11:40	アロマストレッチ20 11:20~11:40	★ エアロピクス入門 11:10~11:40	爽快棒 11:20~11:40	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 11:25~11:55	
13:00				【有料教室】 ~トレ~ 12:30~13:30	【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		
14:00	★ ボディコンバット30 13:40~14:10	ひきしめお腹20 13:20~13:40	¥ エアロピクスレベルI 13:30~14:15 岡村 仁美				
15:00		ボディコンバットテクニック 14:00~14:15		ボディパンプテクニック 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
19:00		★ 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 14:30~15:00		ひきしめお腹20 14:30~14:50	
20:00		爽快棒 15:05~15:25	アロマストレッチ20 15:25~15:45	爽快棒 15:20~15:40	ひきしめお腹20 15:05~15:25	アロマストレッチ20 15:10~15:30	
		★ ボディパンプ45 19:45~20:30		★ ボディコンバット45 19:45~20:30	★ スタッフ ローテーション30 19:30~20:00	NEW☆【スタッフローテーション】 週替わりで内容が変わります。 内容は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。