

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:45~11:25 太極舞40 (Rie)	11:00~11:40 エアロサーキット40 (岡村)	11:00~11:30 カラダほぐし30 (EMI)	11:00~11:30 はじめてピラティス30 (青木)	11:00~11:30 はじめての筋トレ30 (岡村)	13:00~13:45 BODYJAM45 (小林)	10:30~11:20 サンデー朝ヨガ50 (EMI・TOMO) スタジオ1で実施
11:45~12:25 スタートエアロ40 (Rie)	12:00~12:50 ピラティス引き締め50 (岡村)	11:50~12:40 ヨガ50 (EMI)	11:50~12:20 はじめての筋トレ30 (青木)	11:50~12:40 ウェーブリングヨガ50 (岡村)	14:05~14:55 エアリアルヨガ50 (岡村)	11:40~12:30 7日・21日 コンディショニング50(EMI) 14日・28日 ZUMBA50(TOMO)
					15:15~15:45 BODYPUMP30 (青木)	15:00~15:30 UBOUND30 (長橋)
18:30~19:00 BODYCOMBAT30 (倉島)	18:55~19:40 UBOUND45 (長橋)	18:50~19:40 ポールストレッチ50 (TOMO)	19:10~20:00 サーキット トレーニング50 (岡村)	19:30~20:00 BODYCOMBAT30 (小林)	<p>全レッスンにおいて、下記受付処理をフロントにてお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●各レッスン開始30分前から整理券を配布いたします。 ●整理券配布時に検温と消毒をいたします。 <p>※入場時に担当インストラクターへ整理券をお渡し下さい。</p>	
19:20~19:50 はじめての筋トレ30 (倉島)	20:00~20:45 BODYATTACK45 (北村)	20:00~20:45 ZUMBA45 (TOMO)	20:20~21:10 ピラティス 引き締め歪み解消50 (岡村)	20:20~21:05 BODYBALANCE 45(小林)		

※各レッスン定員15名となります。(整理券を配布します)
 ※レッスンの参加人数により、入場を制限させて頂く場合がございます。
 ご了承ください。

レッスン定員

UBOUND 10名・エアリアルヨガ 10名
 BODYPUMP 10名・ポールストレッチ 8名
 サンデー朝ヨガ 10名
 レッスン開始30分前よりフロントにて配布いたします。