



# LESSON SCHEDULE 2018.1~

営業時間 9:00~17:00  
休館日 月曜日

月	火		水		木		金		土		日		
	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	ストレッチ エリア	スタジオ	
休館日													
		ファンアップEX 9:30~10:40 【体幹強化】	基本のピラティス 9:45~10:15	ファンアップEX 9:30~10:40 【体幹強化】	ゆっくりステップ 9:45~10:05	ファンアップEX 9:30~10:40 【足腰強化】	ゆっくりステップ 9:45~10:05	ファンアップEX 9:30~10:40 【足腰強化】	基本のヨガ 9:45~10:15	Queenax フリーエクササイズ タイム 9:00~13:00 ※Queenaxの エクササイズを ご自由にご利用 いただけます。	Queenax フリーエクササイズ タイム 9:00~13:00 ※Queenaxの エクササイズを ご自由にご利用 いただけます。	基本のヨガ 9:45~10:15	
			姿勢キレイ 10:45~11:15		姿勢キレイ 10:45~11:15		筋膜ほぐし 10:45~11:05		筋膜ほぐし 10:45~11:05		筋膜ほぐし 10:45~11:05	ゆっくりステップ 10:35~10:55	
		ファンアップEX 11:30~12:40 【ベーシック】		ファンアップEX 11:30~12:40 【ベーシック】		ファンアップEX 11:30~12:40 【体幹強化】		ファンアップEX 11:30~12:40 【体幹強化】				基本のピラティス 11:15~11:45	
			基本のヨガ 12:45~13:15		姿勢キレイ 12:45~13:15		ゆっくりステップ 12:45~13:05		基本のピラティス 12:45~13:15				
		ファンアップEX 13:30~14:40 【足腰強化】	筋膜ほぐし 13:45~14:05	ファンアップEX 13:30~14:40 【足腰強化】	ゆっくりステップ 13:45~14:05	ファンアップEX 13:30~14:40 【ベーシック】	筋膜ほぐし 13:45~14:05	ファンアップEX 13:30~14:40 【ベーシック】	筋膜ほぐし 13:45~14:05				
			姿勢キレイ 14:45~15:15		基本のヨガ 14:45~15:15		基本のピラティス 14:45~15:15		姿勢キレイ 14:45~15:15		ファンアップEX for ゴルファーズ 13:30~16:30	ファンアップEX for ゴルファーズ 13:30~16:30	
		ファンアップEX 15:30~16:40 【体幹強化】		ファンアップEX 15:30~16:40 【体幹強化】		ファンアップEX 15:30~16:40 【足腰強化】		ファンアップEX 15:30~16:40 【足腰強化】				筋膜ほぐし 15:45~16:05	筋膜ほぐし 15:45~16:05

### 「ファンアップEX」ご参加にあたってのご案内

- 開始時間30分前より直接予約ボードにてご予約いただけます。
- 各回70分間で一人につき18分のエクササイズを行ないます。
- 途中参加・途中退場が可能です。
- レッスン終了15分前が最終参加可能時間です。
- 定員に達している場合は、空き次第参加できます。
- 「forゴルファーズ」はゴルフのためにプログラムされたクラスですが、ゴルフ以外の運動にも有効なエクササイズですのでどなたでもご参加いただけます。

### スタジオご参加にあたってのご案内

- 開始30分前より直接予約ボードにてご予約いただけます。
- 会員様限定でWebにて事前予約ができます。
- Web予約いただいた方を優先にご参加いただけます。
- 開始10分前よりご入場いただけます。
- 開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。
- 「ゆっくりステップ」のみ別途室内シューズが必要です。

### レッスンスケジュール QRコード



※Web予約用QRコードではありません