



# LESSON SCHEDULE 2017. 12

時間	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	ストレッチエリア	スタジオ
9:00														
9:30														
10:00			ファンアップEX 9:30~10:40 【足腰強化】	基本のヨガ 9:45~10:15	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 【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 【ベーシック】	姿勢キレイ 9:45~10:15	ファンアップEX 9:30~10:40 【体幹強化】	筋膜ほぐし 9:45~10:05
10:30														
11:00				筋膜ほぐし 10:45~11:05		筋膜ほぐし 10:45~11:05		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		ゆっくりステップ 10:45~11:05
11:30														
12:00			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】		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 【足腰強化】		ファンアップEX 11:30~12:40 【ベーシック】	
12:30														
13:00				姿勢キレイ 12:45~13:15		基本のヨガ 12:45~13:15		筋膜ほぐし 12:45~13:05		基本のピラティス 12:45~13:15		姿勢キレイ 12:45~13:15		筋膜ほぐし 12:45~13:05
13:30														
14:00			ファンアップEX 13:30~14:40 【ベーシック】		ファンアップEX 13:30~14:40 【ベーシック】		ファンアップEX 13:30~14:40 【足腰強化】		ファンアップEX 13:30~14:40 【足腰強化】		ファンアップEX 13:30~14:40 【体幹強化】		ファンアップEX 13:30~14:40 【足腰強化】	
14:30														
15:00				筋膜ほぐし 14:45~15:05		筋膜ほぐし 14:45~15:05		姿勢キレイ 14:45~15:15		姿勢キレイ 14:45~15:15		筋膜ほぐし 14:45~15:05		姿勢キレイ 14:45~15:15
15:30														
16:00			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】		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 【ベーシック】		ファンアップEX 15:30~16:40 【体幹強化】	
16:30														
17:00														

休館日

### ファンアップEX参加にあたってのご注意

- ストレッチエリアにて開始時間30分前よりご予約いただけます。
- お1人様18分間で行えるお手軽なレッスンです。
- レッスン時間の途中からご参加いただけますが、終了時間の15分前までにお越しください。
- 定員の6名に達している場合は、場所が空き次第のご案内となります。

### スタジオ参加にあたってのご注意

- 開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮ください。開始10分前よりご入場いただけます。
- 物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- Webにて事前にご予約をいただいた方のご参加を優先させていただきます。

営業時間 9:00~17:00  
休館日 月曜日

