



LESSON SCHEDULE 2018.10~

営業時間
 ◆月曜日～金曜日 9:00～17:00
 ◆土曜日 9:00～13:00
 ◆日曜日 13:00～17:00
 ※祝日はレッスンを行ないません

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
ファンアップEX 9:30～10:40 【足腰強化】	姿勢キレイ 9:50～10:20	ファンアップEX 9:30～10:40 【体幹強化】	基本のヨガ 9:50～10:20	ファンアップEX 9:30～10:40 【ベーシック】	ゆっくりステップ 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:40 【ゴルフアース】	ゆっくりステップ 9:50～10:10	ファンアップEX 9:30～10:40 【体幹強化】	基本のピラティス 9:50～10:20	9:00～13:00 ※ファンアップEX ご自由にご利用 いただけます エクササイズは 掲示写真を ご参照ください	9:00～13:00 ※スタジオ ご自由にご利用 いただけます レッスン映像を ご参照ください	9:00～13:00 営業時間外の為 ご利用いただけ ません	9:00～13:00 営業時間外の為 ご利用いただけ ません
	ゆっくりステップ 10:50～11:10		筋膜ほぐし 10:50～11:10		基本のピラティス 10:50～11:20		筋膜ほぐし 10:50～11:10		姿勢キレイ 10:50～11:20				
ファンアップEX 11:30～12:10 【体幹強化】		ファンアップEX 11:30～12:10 【シェイプアップ】		ファンアップEX 11:30～12:10 【足腰強化】		ファンアップEX 11:30～12:10 【ベーシック】		ファンアップEX 11:30～12:10 【シェイプアップ】					
	基本のヨガ 12:20～12:50		基本のピラティス 12:20～12:50		基本のヨガ 12:20～12:50		基本のヨガ 12:20～12:50		ゆっくりステップ 12:30～12:50				
ファンアップEX 13:10～13:50 【ベーシック】		ファンアップEX 13:10～13:50 【足腰強化】		ファンアップEX 13:10～13:50 【ゴルフアース】		ファンアップEX 13:10～13:50 【体幹強化】		ファンアップEX 13:10～13:50 【足腰強化】					
	基本のピラティス 14:00～14:30		姿勢キレイ 14:00～14:30		ゆっくりステップ 14:00～14:20		ゆっくりステップ 14:00～14:20		基本のヨガ 14:00～14:30	13:00～17:00 営業時間外の為 ご利用いただけ ません	13:00～17:00 営業時間外の為 ご利用いただけ ません	13:00～17:00 ※ファンアップEX ご自由にご利用 いただけます エクササイズは 掲示写真を ご参照ください	13:00～17:00 ※スタジオ ご自由にご利用 いただけます レッスン映像を ご参照ください
	ゆっくりステップ 14:50～15:10		ゆっくりステップ 14:50～15:10		姿勢キレイ 14:40～15:10		基本のピラティス 14:40～15:10	筋膜ほぐし 14:50～15:10					
ファンアップEX 15:20～16:00 【ゴルフアース】		ファンアップEX 15:20～16:00 【足腰強化】		ファンアップEX 15:20～16:00 【ベーシック】		ファンアップEX 15:20～16:00 【体幹強化】		ファンアップEX 15:20～16:00 【足腰強化】					

「ファンアップEX」ご参加にあたってのご案内

- 開始時間30分前より備え付けの予約ボードにて受付しています。
- 各回時間内で一人につき18分のエクササイズを行ないます。
- 途中入場・途中退場が可能ですので体調に合わせて参加できます。
- レッスン終了20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。

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