



# 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  
 ※いずれの曜日も祝日を含みます

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 写真を見ながら ご自由にご利用 いただけます。	9:00～13:00 ※スタジオ ご自由にご利用 いただけます。 モニターも ご覧ください。		
	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 10:50～11:10				
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				
	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】				13:00～17:00 ※ファンアップ EX 写真を見ながら ご自由にご利用 いただけます。	13:00～17:00 ※スタジオ ご自由にご利用 いただけます。 モニターも ご覧ください。

### 「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。
- 途中参加・途中退場が可能です。
- 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。
- 「forゴルフアース」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