

2024年3月~ LESSON SCHEDULE

◆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		*		金		±		B		
	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	
30 1000 30 1100 30 11200 30 11	ファンアップEX 9:30~10:10 ファンアップEX 11:00~11:40	ルタジオ ゆっくりステップ 950~10:10 ずっきり下半島 10:35~10:55	ファンアップEX 9:30~10:10 ファンアップEX 11:00~11:40	が膜はぐし30 9:50~10:20 ゆっくりステップ 10:45~11:05 を略キレイ 11:30~12:00	ファンアップEX 9:30~10:10 ファンアップEX 11:00~11:40	ブラきり上半春 9:50~10:10 基本のピラティス 10:35~11:05 ゆっくりステップ 11:40~12:00	ファンアップEX 9:30~10:10 ファンアップEX 11:00~11:40	基本のピラティス 9:50~10:20 ゆっくりステップ 10:45~11:05 基本のヨガ 11:30~12:00	ファンアップEX 9:30~10:10 ファンアップEX 11:00~11:40	ダッカ すっきり下半春 9:50~10:10 基本のヨガ 10:35~11:05 基本のピラティス 11:30~12:00	9:00~13:00 ※ファンアップ EX ご自由に利用 いただけます エクササイズは 場示写真を こを嫌悪ください	タジオ 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 登業時間外の為 ご利用いただけま	9:00~13:00	300 300 300 300 300 300 300 300 300 300
30 1400 20 1400	ファンアップEX 13:40~14:20	ゆっくりステップ 1330~1350 すっきり上半寿 14:30~14:50	ファンアップEX 13:40~14:20	基本のピラティス 13:20~13:50 ゆっくりステップ 14:30~14:50	ファンアップEX 13:40~14:20	すっきり下半身 13:30~13:50 基本のピラティス 14:30~15:00	ファンアップEX 13:40~14:20	すっきり上半身 13:30~13:50 基本のヨガ 14:20~14:50	ファンアップEX 1340~14-20	変勢キレイ 13:10~13:40 ゆっくりステップ 14:10~14:30 節膜ほぐし30 14:55~15:25	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 豊業時間外の為 ご利用いただけま せん	13:00~17:00 ※ファンアップ Ed にご利用 いただけます	13:00~17:00 ※スタシオ ご自由にご利用 いただけます	13:00 30 14:00 30
30 17:00 30	7アンアップEX 15:10~15:50	基本のビラティス 16:30~16:00	727777EX 16:10~1550	基本のヨガ 15:30~16:00	18:10~1550			ゆっくりステップ 15:30~15:50				**	エクササイズは、場示等真をこかがください	ます	3 16:0 3 17:0 3
90 19:00	●定員は6 ●開始時間 ●各回時間 ●途中入場	●毎月テーマが変わりますので掲示物にてご確認ください ●定員は6名です ●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 ●定員に達している場合は空き次第参加できます ●定員に達している場合は空き次第参加できます													19:00