



2025年2月～ LESSON SCHEDULE

◆平日 9:00～21:00
 ◆土日祝 9:00～20:00
 平日17:00～・土日祝は無人営業
 ※祝日はレッスンを行ないません

月～金		月	火	水	木	金	土	日
9:00	ストレッチ エリア	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	無 人 営 業 日	9:00
30								30
10:00	ファンアップEX 9:30～10:10	基本のヨガ 9:50～10:20	ゆっくりステップ 9:50～10:10	基本のヨガ 9:50～10:20	基本のピラティス 9:50～10:20	すっきり上半身 9:50～10:10		10:00
30								30
11:00		すっきり下半身 10:45～11:05	筋膜ほぐし 10:35～11:05	ゆっくりステップ 10:45～11:05	ゆっくりステップ 10:45～11:05	基本のピラティス 10:35～11:05		11:00
30	ファンアップEX 11:00～11:40	ゆっくりステップ 11:30～11:50	基本のピラティス 11:30～12:00	基本のピラティス 11:30～12:00	姿勢キレイ 11:25～11:55	基本のヨガ 11:30～12:00		30
12:00								12:00
30					有料レッスン (第1/3) 12:15～13:15			30
13:00								13:00
30		基本のヨガ 13:20～13:50	ゆっくりステップ 13:30～13:50	姿勢キレイ 13:30～14:00	すっきり上半身 13:35～13:55	筋膜ほぐし 13:20～13:50		30
14:00	ファンアップEX 13:40～14:20							14:00
30		基本のピラティス 14:30～15:00	基本のヨガ 14:30～15:00	ゆっくりステップ 14:30～14:50	基本のピラティス 14:20～14:50	ゆっくりステップ 14:30～14:50		30
15:00								15:00
30	ファンアップEX 15:10～15:50	ゆっくりステップ 15:40～16:00	すっきり下半身 15:40～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00	基本のヨガ 15:30～16:00	基本のピラティス 15:30～16:00		30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
17:00以降は無人営業となります								

