



2022年1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 | 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 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | 9:00 |
| 30 | ファンアップEX 9:30～10:10 | | | | | | | | | | 30 |
| 10:00 | 筋膜ほぐし 9:50～10:10 | ファンアップEX 9:30～10:10 | 基本のヨガ 9:50～10:20 | ファンアップEX 9:30～10:10 | 姿勢キレイ 9:50～10:20 | ゆっくりステップ 9:50～10:10 | ファンアップEX 9:30～10:10 | 基本のピラティス 9:50～10:20 | 9:00～13:00 ※ファンアップ EX | 9:00～13:00 ※スタジオ | 9:00～13:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 30 | ゆっくりステップ 10:30～10:50 | | | | | | | | 9:00～13:00 ※ファンアップ EX | 9:00～13:00 ご自由にご利用 いただけます | 9:00～13:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 11:00 | 基本のピラティス 10:45～11:15 | | | | ゆっくりステップ 10:45～11:05 | 基本のヨガ 10:45～11:15 | | | 13:00～17:00 ※ファンアップ EX | 13:00～17:00 ※スタジオ | 13:00～17:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 30 | ファンアップEX 11:00～11:40 | | ファンアップEX 11:00～11:40 | | ファンアップEX 11:00～11:40 | 基本のヨガ 11:30～12:00 | ファンアップEX 11:00～11:40 | ファンアップEX 11:00～11:40 | 13:00～17:00 ※ファンアップ EX | 13:00～17:00 ※スタジオ | 13:00～17:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 12:00 | 基本のピラティス 11:30～12:00 | | ゆっくりステップ 11:40～12:00 | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 30 | ファンアップEX 13:40～14:20 | | ファンアップEX 13:40～14:20 | 筋膜ほぐし 14:00～14:20 | ファンアップEX 13:40～14:20 | ゆっくりステップ 14:00～14:20 | ファンアップEX 13:40～14:20 | 筋膜ほぐし 14:00～14:20 | 13:00～17:00 ※ファンアップ EX | 13:00～17:00 ※スタジオ | 13:00～17:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 30 | 姿勢キレイ 14:00～14:30 | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 30 | ゆっくりステップ 14:50～15:10 | | | 基本のピラティス 14:40～15:10 | | 基本のヨガ 14:40～15:10 | | ゆっくりステップ 14:40～15:00 | 13:00～17:00 ※ファンアップ EX | 13:00～17:00 ※スタジオ | 13:00～17:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 15:00 | ファンアップEX 15:10～15:50 | | ファンアップEX 15:10～15:50 | 姿勢キレイ 15:30～16:00 | ファンアップEX 15:10～15:50 | 筋膜ほぐし 15:40～16:00 | ファンアップEX 15:10～15:50 | 基本のピラティス 15:30～16:00 | 13:00～17:00 ※ファンアップ EX | 13:00～17:00 ※スタジオ | 13:00～17:00 ご自由にご利用 いただけます |
| 30 | 基本のヨガ 15:30～16:00 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 「ファンアップEX」ご参加にあたってのご案内 | | | | | | | | | | |
| 30 | <ul style="list-style-type: none"> ●毎月テーマが変わりますのでインフォメーション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 | | | | | | | | | | |
| 19:00 | スタジオご参加にあたってのご案内 | | | | | | | | | | |
| 30 | <ul style="list-style-type: none"> ●感染予防対策の為定員を10名といたします ●開始5分前までWebにてご予約が可能です ●Web予約は会員様のみご利用いただけます ●会員様以外の方はレッスン参加希望の旨をスタッフにお伝え下さい ●開始10分前よりご入場いただけます ●途中入場・途中退場は遠慮ください ●「ゆっくりステップ」のみ別途室内シユーズが必要です | | | | | | | | | | |
| 30 | ホームページからログインができます | | | | | | | | | | |
| 30 |  <p>※Web予約用QRコードではありません</p> | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 30 | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | 19:00 |

※キャンセルはweb上で レッスン開始10分前までにお願いします