

	9:00～(30分) ストレッチ	9:45～(30分) ショートプログラム	10:30～(45分) 初級プログラム	13:30～(45分) 初級プログラム	14:30～(50～60分) 初中級・中級プログラム	15:45～(30分) ホットプログラム
10月1日(日)	ギムニクストレッチ30 吉田	簡単ボクササイズ30 吉田	HONOKA振り付け45 村井	パワーヨガ45 今井	ペルビクストレッチ60 今井	ホットヨガ30 今井
10月8日(日)	ストレッチポール30 久保	シンプルステップ30 吉田	筋トレ45 久保	初級エアロ45 倉田	初中級ステップ50 倉田	ホットストレッチ30 倉田
10月9日(祝/月) スポーツの日🇯🇵	おはようストレッチ30 曾場	ファットバーン30 久保	初級ステップ45 倉田	初級エアロ45 板倉	初中級エアロ50 板倉	ホットヨガ30 板倉
					14:00～ 水中ウォーキング30 曾場	
10月15日(日)	ギムニクストレッチ30 曾場	やさしい筋トレ30 曾場	初級エアロ45 村井	初級ステップ45 前井	リトモス50 前井	ホットストレッチ30 前井
10月22日(日)	おはようストレッチ30 倉田	シンプルステップ30 倉田	筋トレ45 久保	やさしいヨガ45 池田	ヨガ60 池田	ホットヨガ30 池田
10月29日(日)	ストレッチポール30 村井	ファットバーン30 村井	バトルラッシュ45 吉田	パワーヨガ45 二川	初中級エアロ60 二川	ホットヨガ30 二川

- ※ プログラム、担当者は予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は危険ですのでご遠慮ください。
- ※ 水分（キャップ付のもの）、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスはレッスン30分前より整理券を配布します。
- ※ レッスン5分前にスタジオにご入場ください。
- ※ ホットスタジオご利用の際はバスタオル、水分（キャップ付のもの）を必ずご用意ください。

日曜・祝日 営業時間
8:00～17:00



2023年10月 土曜日 スタジオレッスンスケジュール
(インストラクターオリジナル)

	18:45～(45分) 初級プログラム	19:45～(50～60分) 初中級・中級プログラム
10月7日(土)	ペルビックストレッチ45 今井	パワーヨガ60 今井
10月14日(土)	筋トレ45 久保	ヨガ60 東海
10月21日(土)	基本のピラティス45 瀬戸	ピラティス60 瀬戸
10月28日(土)	初級ステップ45 倉田	ヨガ60 東海

- ※ プログラム、担当者は予告なく変更することがあります。
- ※ 途中入場、途中退室は危険ですのでご遠慮ください。
- ※ 水分(キャップ付のもの)、タオルをスタジオに必ずお持ちください。
- ※ 定員制のクラスはレッスン30分前より整理券を配布します。
- ※ レッスン5分前にスタジオにご入場ください。

土曜日 営業時間
8:00～22:00