

	9:00～(20分～30分) ストレッチ	10:30～(45分) 初級プログラム	11:30～(30分) 初級プログラム	13:30～(45分) 初級プログラム	14:30～(60分) 中級プログラム	15:45～(30分) ホットプログラム
10月7日(日)	機能改善ストレッチ30 倉田	楽しく筋トレ45 久保	やさしいエアロビクス30 久保	ペルビックスストレッチ45 松井	オリジナルエアロ60 松井	ピラティス30 松井
10月8日(月/祝) 体育の日 🇯🇵	<p style="color: red; font-size: 2em; font-weight: bold;">体育の日イベント開催につき 別紙をご覧ください。</p> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px;"> <p style="color: blue; font-weight: bold;">村井レッスン デビュー😊!</p> </div>					
10月14日(日)	おはようストレッチ30 村井	初級エアロ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	やさしいヨーガ45 伊藤	パワーヨガ60 伊藤	ホットヨーガ30 伊藤
10月21日(日)	機能改善ストレッチ30 吉田(篤)	楽しく筋トレ45 久保	やさしいエアロビクス30 久保	初級ステップ45 津田	中級ステップ60 津田	デトックスストレッチ30 津田
10月28日(日)	おはようストレッチ30 村井	初級ステップ45 倉田	楽しく筋トレ30 倉田	やさしいヨーガ45 池田	ヨーガ道場60 池田	ホットヨーガ30 池田

- ※ 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