

	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	13:00～(45分) 初級プログラム	14:00～(50～60分) 初中級・中級プログラム	15:15～(30分) ホットプログラム
5月3日(祝/金) 憲法記念日 	おはようストレッチ30 曾場	やさしい筋トレ30 曾場	初級エアロ45 倉田	ヨガ45 伊藤	ピラティス60 伊藤	ホットヨガ30 伊藤
					14:00～ 水中ウォーキング30 曾場	
5月6日(祝/月) 振替休日	青竹ストレッチ30 東海	シンプルエアロ30 村井	リトモス45 東海	初級エアロ45 板倉	中級ステップ60 板倉	こつぱんヨガ30 板倉
					14:00～ ショートアクア30 村井	
5月12日(日)	ストレッチポール30 村井	シンプルステップ30 倉田	HONOKA振り付け45 村井	ペルビックストレッチ45 今井	パワーヨガ60 今井	ホットヨガ30 今井
5月19日(日)	おはようストレッチ30 久保	やさしい筋トレ30 曾場	筋トレ45 久保	初級ステップ45 津田	中級ステップ60 津田	ホットストレッチ30 津田
5月26日(日)	ストレッチポール30 久保	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 安田	筋トレ60 安田	ホットストレッチ30 安田

- ※ 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

※5月4日(土)・5(日)は
臨時休館とさせていただきます。
ご了承ください。



2024年5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
5月11日(土)	基本のピラティス45 瀬戸	ピラティスフロー60 瀬戸
5月18日(土)	初級ステップ45 前井	リトモス50 前井
5月25日(土)	初級エアロ45 今井	ペルビックストレッチ60 今井

- ※ 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

**※5月4日(土)・5(日)は
臨時休館とさせていただきます。
ご了承ください。**