

2020年9月～ スタジオレッスンスケジュール

当クラブでは、**先着順などの方式は採用せず、希望される方全員がレッスンに参加できるように運営しております。**
このため、全レッスン 30 分での開講としております。ご理解いただきますようお願い致します。

曜日	時間	レッスン名	インストラクター
月曜	13:15～13:45	はだしピクス	横井 純子
	14:30～15:00	ヨガ	Chisa
	19:15～19:45	季節のヨガ（奇数週） コア&ピラティス（偶数週）	Yasuko
	20:20～20:50	サーキットエクササイズ	田中 亨汰
火曜	10:30～11:00	ソフトピラティス	NAOKO
	13:00～13:30	かんたんダンス&ホッパインテリョニング	長坂 明美
	14:15～14:45	脂肪燃焼エアロ	柴田 珠希
	19:30～20:00	かんたんヨガ	角谷 京子
	20:20～20:50	ひきしめコアトレ（奇数週） ショートキックボクシング（偶数週）	角谷 京子
水曜	10:40～11:10	フラダンス	大西 恵子
	13:00～13:30	脳活体操	RUMI
	14:00～14:30	機能改善ヨガ	RUMI
	19:30～20:00	脂肪燃焼ステップ	RUMI
	20:20～20:50	スローヨガ	RUMI
金曜	10:30～11:00	ひきしめ！ピラティス	富井 恵美
	14:30～15:00	ラテンエアロ	佐々野 笑
	19:15～19:45	かんたんエアロ	柴田 珠希
	20:00～20:30	おやすみストレッチ	柴田 珠希
土曜	11:00～11:30	初級ステップ	RUMI
	14:00～14:30	バレトン	柴田 珠希
	19:00～19:30	リラックスヨガ	Chisa

※金曜「管理栄養士レッスン」は、栄養指導スケジュール表にてご確認ください。

【レッスン参加ご希望の方へ】

- 参加受付が必要です。レッスン開始 5 分前で締切としますので、お時間までにご来館下さい。
- 各レッスン 11 名を定員としていますが、定員を超える参加希望があった場合は、同内容のレッスンを 2 回開講します。このため、定員オーバーで参加できない、あるいは先着順で競争が生まれる、といったことは無いとお考え下さい。
- ※追加レッスンの開講有無は、5 分前の段階で判断します。レッスン開始後に追加はしません。
- （例）5 分前の段階で希望者 15 名→30 分レッスン×2 回開講決定（参加はいずれか 1 回のみ）
- 「理学療法士レッスン」については、当面の間休講とさせていただきます。