

# スタジオレッスンスケジュール (2022年5月現在)

当クラブでは、先着順などの方は採用せず、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	はだしビクス	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
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&ボディコンディショニング	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下さい。

## 【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12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）