

スタジオレッスンスケジュール (2023年4月改定)

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
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	10:30~11:00	初級ステップ	RUMI
	13:00~13:30	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 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)