

FitnessRelaxation然 お盆特別スタジオスケジュール

Mon.~Wed. 2023.8

FitnessRelaxation然 お盆特別スタジオスケジュール

12日(土)				13日(日)				14日(月)				15日(火)				16日(水)				
A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール	A	B	C	プール	
10:30 ZUMBA60 10:30~11:30 はづき	骨盤調整ヨガ50 10:20~11:10 SERINA			10:30 リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩		リラックスヨガ40 10:45~11:30 千晴		10:30 HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30 ZUMBA45 10:35~11:20 SAYU	機能改善ヨガ50 10:35~11:25 はづき	wellness 45 10:30~11:15 Yocchi	アクア30 10:45~11:15 川島 博美	10:30 サルセッション60 10:30~11:30 ゆうこ	ボルドブラ 10:35~11:20 中橋 早織		★10名限定★ 書の部屋 10:30~11:30 清美(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル指導★	10:30
11:00				11:00				11:00				11:00				11:00				11:00
11:30				11:30				11:30				11:30				11:30				11:30
12:00	サルセッション 11:40~12:25 小出 志乃	ベーシックステップⅡ 11:35~12:20 SERINA		12:00				12:00				12:00				12:00				12:00
12:30				12:30				12:30				12:30				12:30				12:30
13:00	LES MILLS 13:10~13:50 はづき	BODYCOMBAT45 13:00~13:45 TOMOMI	パワーヨガ 13:05~13:50 川島 博美	13:00				13:00				13:00				13:00				13:00
13:30				13:30				13:30				13:30				13:30				13:30
14:00	LES MILLS 14:15~15:00 ゆうま	LES MILLS BODY ATTACK45 14:15~15:00 ゆうま		14:00				14:00				14:00				14:00				14:00
14:30				14:30				14:30				14:30				14:30				14:30
15:00				15:00				15:00				15:00				15:00				15:00
15:30				15:30				15:30				15:30				15:30				15:30
16:00				16:00				16:00				16:00				16:00				16:00
16:30				16:30				16:30				16:30				16:30				16:30
17:00				17:00				17:00				17:00				17:00				17:00
17:30				17:30				17:30				17:30				17:30				17:30
18:00				18:00				18:00				18:00				18:00				18:00
18:30				18:30				18:30				18:30				18:30				18:30
19:00				19:00				19:00				19:00				19:00				19:00
19:30				19:30				19:30				19:30				19:30				19:30
20:00				20:00				20:00				20:00				20:00				20:00
20:30				20:30				20:30				20:30				20:30				20:30
閉館時間 21:00				閉館時間 20:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				閉館時間 23:00				
【スタジオレッスン注意事項につて】				【スタジオレッスン注意事項につて】				【スタジオレッスン注意事項につて】				【スタジオレッスン注意事項につて】				【スタジオレッスン注意事項につて】				
・スタジオレッスン参加前は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。				・スタジオレッスン参加前は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。				・スタジオレッスン参加前は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。				・スタジオレッスン参加前は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。				・スタジオレッスン参加前は必ず氏名カタカナフルネームのご記入をお願いします。また、マスク着用、アルコール消毒をしたのち用紙にチェックを入れてご入場ください。				
・名簿記入は、レッスン開始30分前から記入できます。				・名簿記入は、レッスン開始30分前から記入できます。				・名簿記入は、レッスン開始30分前から記入できます。				・名簿記入は、レッスン開始30分前から記入できます。				・名簿記入は、レッスン開始30分前から記入できます。				
・レ点チェック、カタカナフルネームで記入がない場合、レッスン開始されません。				・レ点チェック、カタカナフルネームで記入がない場合、レッスン開始されません。				・レ点チェック、カタカナフルネームで記入がない場合、レッスン開始されません。				・レ点チェック、カタカナフルネームで記入がない場合、レッスン開始されません。				・レ点チェック、カタカナフルネームで記入がない場合、レッスン開始されません。				
・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。				・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。				・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。				・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。				・レッスンツール使用前、使用後は必ずアルコールでの除菌にご協力ください。				
Fitness Relaxation 然				Fitness Relaxation 然				Fitness Relaxation 然				Fitness Relaxation 然				Fitness Relaxation 然				

初心者の方大歓迎！
運動が得意ではない方も、全ての方が安心して楽しめるレッスン☆
燃焼系プログラム！ダイエットしている方や、汗をかきたいあなたにお勧めのプログラムです♪
バスタオルが必要なレッスンになります！！

