

STUDIO SCHEDULE 《2023.9～2023.10》

月 [MON]	火 [TUE]	水 [WED]	木 [THU]	金 [FRI]	土 [SAT]	日 [SUN]
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10						
11	10:30-11:15 ヨガ 河内	10:30-10:50 karadaストレッチ FREE	10:30-11:15 ヨガ 松田	10:30-11:15 自動整体 小林	10:30-11:15 クラシックバレエ 平古場	10:30-10:50 karadaストレッチ FREE
12	11:30-12:00 エアロ入門 河内	11:00-11:45 エアロ初級 松本(莉)	11:30-12:00 コアシェイプEX30	11:30-12:15 ステップ初級 小林	11:30-12:15 ステップ入門 水本	11:00-12:00 SALSATION® masashi
13	12:15-12:45 RADICAL POWER®30	12:00-12:45 ステップ初級 松本(莉)	12:15-13:00 BODYコンディショニング	12:30-13:15 マットピラテス 長宗	12:30-13:15 エアロ初級 水本	12:15-13:00 1・3・5週 ヨガ(担当:erika) 2・4週 BODYコンディショニング
14	13:00-13:30 karadaリセット FREE	13:00-13:30 karadaシェイプ FREE	13:15-13:45 RADICAL POWER®30	13:30-14:15 FIGHT DO®45	13:30-14:00 karadaリセット FREE	13:15-14:00 コアシェイプEX45
15	14:00-14:45 エアロ初級 東山	13:45-14:30 ヨガ 松田	14:00-14:45 ZUMBA® 小野	14:30-15:15 パワーヨガ 河内	14:15-14:45 RADICAL POWER®30	14:15-15:00 UBOUND®45
16	15:00-15:45 ステップ初級 東山				15:00-15:45 FIGHT DO®45	
17						
18						
19	19:15-20:00 マットピラテス 若菜	19:15-20:00 コアシェイプEX45	19:15-19:45 RADICAL POWER®30	19:15-20:00 ヨガ erika		
20	20:15-21:00 ZUMBA® 若菜	20:15-21:00 UBOUND®45	20:00-20:45 FIGHT DO®45	20:15-21:00 FIGHT DO®45		
21						

【レッスンの代行・休講について】
教室内容や担当インストラクター、スケジュールは都合により変更または休講となる場合がございます。変更があった場合は、専用アプリまたは公式HPにてお知らせいたします。

【祝日のスケジュールについて】
祝日の際、スケジュールは各曜日の17:00(終了時刻)までのスケジュールとなります。スケジュール内容は専用アプリ・館内掲示板・HPにてご確認ください。

【教室はすべて予約制です】
すべてのレッスンプログラムの予約は、専用アプリ(Smart Hello)からの予約となります。
※会員専用アプリの為、事前登録が必要となります。

【教室へのご参加について】
スタジオレッスンは、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の途中入場は心臓・筋肉等に負担をかけます。
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退場は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】
台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講させていただきます。
※レッスンの代行・休講などの詳細は専用アプリ、または公式HPをご覧ください。