

月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)
スタジオ	スタジオ	水 (WED) 休館日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10						
10:30-11:15 ヨガ 河内	10:30-10:50 karadaストレッチ		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
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
12:15-12:45 RADICAL POWER®30	12:00-12:45 ステップ初級 松本(莉)		12:15-13:00 karada 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 karadaコンディショニング
13:00-13:30 karadaリセット	13:30-14:00 karadaシェイプ		13:30-14:00 RADICAL POWER®30	13:30-14:15 FIGHT DO®45	13:30-14:00 karadaリセット	13:15-14:00 コアシェイプEX45
14:00-14:45 エアロ初級 東山	14:15-15:00 ヨガ 松田		14:30-15:15 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
15:00-15:45 ステップ初級 東山					15:00-15:45 FIGHT DO®45	
16						
17						
18						
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		
20:15-21:00 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頂く場合がございます。予めご了承ください。
※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。