

STUDIO SCHEDULE 《2023.10～2024.3》

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。
 FREE …予約枠を使用せずご参加いただけるクラスです。(受講位置のみ要予約)

月 [MON]	火 [TUE]	水 [WED]	木 [THU]	金 [FRI]	土 [SAT]	日 [SUN]
スタジオ	スタジオ	水曜日 休館日	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10						
10:30-11:15	10:30-10:50 karadaリセット FREE		10:30-11:15	10:30-11:15	10:15-11:15 クラシックバレエ 平古場	10:30-10:50 karadaリセット FREE
11 ヨガ 河内	11:00-11:45 エアロ初級 松本(莉)		11:30-12:00 ヨガ 松田	11:30-12:15 自動整体 小林	11:30-12:15 ステップ入門 水本	11:00-12:00 SALSATION® masashi
11:30-12:00 エアロ入門 河内	12:00-12:45 ステップ初級 松本(莉)		11:30-12:00 コアシェイプEX30	11:30-12:15 ステップ初中級 大東 NEW	12:30-13:15 エアロ初級 水本	12:15-13:00 ウェープリングEX HARUKO NEW
12 12:15-12:45 RADICAL POWER®30			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	13:15-14:00 コアシェイプEX45
13 13:00-13:30 UBOUND®30	13:00-13:30 karadaシェイプ FREE		13:15-13:45 RADICAL POWER®30	13:30-14:15 FIGHT DO®45	13:30-13:50 karadaリセット FREE	14:15-15:00 UBOUND®45
14 14:00-14:45 エアロ初級 東山	13:45-14:30 ヨガ 松田		14:00-15:00 SALSATION® JUN	14:30-15:15 機能改善体操 ~股関節&肩~ 河内 NEW	14:00-14:30 RADICAL POWER®30	
15 15:00-15:45 ステップ初級 東山	14:45-15:45 フラダンス 中谷 NEW		15:15-15:45 ステップ入門	15:30-16:30 フラダンススクール(有料) 森井 (別途申込必要) NEW	14:45-15:30 FIGHT DO®45	
16			16:15-17:15 キッズスクール biima sports [年少・年中クラス]			
17			17:30-18:30 キッズスクール biima sports [年長・小学生クラス]			
18						
19 19:15-20:00 マットピラテス 若菜	19:15-20:00 BODYコンディショニング		19:15-20:00 コアシェイプEX45	19:15-20:00 ヨガ Momo		
20 20:15-21:00 ZUMBA® 若菜	20:15-21:00 UBOUND®45		20:15-21:00 FIGHT DO®45	20:15-21:00 RADICAL POWER®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】

【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。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。