

# 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 ヨガ 河内	10:30-10:50 karadaリセット FREE		10:30-11:15 ヨガ 松田	10:30-11:15 自動整体 小林	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
11:30-12:00 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 ステップ初中級 大東 NEW	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 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 ウェーブリングEX HARUKO NEW
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	13:15-14:00 コアシェイプEX45
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	14:15-15:00 UBOUND®45
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					18【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】	
19					19 全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。	
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【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。	
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【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。	
21					力の湯フィットネス スパゴ伏見 075-606-1170 定休日/毎週水曜・年末年始(12/29-1/3)	