

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 10:15-11:00 ヨガ 河内	10:30-11:15 姿勢改善エクササイズ 森村	10:30-11:15 ヨガ 松田	10:15-11:15 自動整体 小林	10:15-11:15 クラシックバレエ 平古場	10:15-11:00 ヨガ 第1・3・5日曜のみ開催 担当: Momo	10:30-11:00 ストレッチポールEX スタッフ
11 11:15-12:00 エアロ入門 河内	11:30-12:00 ステップ入門 スタッフ	11:30-12:00 コアシェイプEX30 スタッフ	11:30-12:15 ステップ初中級 小林	11:30-12:15 ステップ入門 水本	11:15-12:00 ウェーブリングEX HARUKO	11:15-12:00 ウェーブリングEX HARUKO
12 12:15-12:45 RADICAL POWER®30 見神	12:15-12:45 筋膜リリースストレッチ	12:15-13:00 BODYコンディショニング 森村	12:30-13:15 マットピラテス 長宗	12:30-13:15 エアロ初級 水本	12:15-13:15 SALSATION® masashi	12:15-13:15 SALSATION® masashi
13 13:00-13:30 UBOUND®30 森村	13:00-13:30 FIGHT DO®30 見神	13:15-13:45 BODYシェイプサーキット	13:30-14:15 RADICAL POWER®45 見神	13:30-14:00 筋膜リリースストレッチ	13:30-14:15 コアシェイプEX45 スタッフ	13:30-14:15 コアシェイプEX45 スタッフ
14 14:00-14:45 ステップ初級 東山	13:45-14:30 ヨガ 松田	14:00-15:00 SALSATION® Geppon	14:30-15:00 ストレッチポールEX	14:15-14:45 RADICAL POWER®30 見神	14:30-15:15 UBOUND®45 森村	14:30-15:15 UBOUND®45 森村
15 15:00-15:45 エアロ初級 東山	14:45-15:45 フラダンス 別所			15:00-15:45 FIGHT DO®45 見神		
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 ヨガ AKINA	19:15-20:00 ウェーブリングEX HARUKO	19:15-20:00 コアシェイプEX45 スタッフ	19:15-20:00 ヨガ Momo			
20 20:15-21:15 SALSATION® Geppon	20:15-21:00 FIGHT DO®45 見神	20:15-21:00 UBOUND®45 森村	20:15-21:00 RADICAL POWER®45 見神			
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。