

時間	月		火		水		木		金		土		日
	スタジオ	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	会議室	スタジオ	スタジオ
9:00													
9:30													
10:00	ヨガ 9:30~10:15 岡村 仁美 定員10名	ヨガ 9:30~10:15 中山 裕美子 定員10名	ヘルシーエクササイズ 9:30~10:00 朝海 伯子 定員10名	ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名			ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名						ストレッチ15 9:30~9:45 定員10名
10:30													
11:00	かんたんエアロ30 10:45~11:15 岡村 仁美 定員15名	かんたんエアロ30 10:45~11:15 中山 裕美子 定員15名											
11:30													
12:00	かんたんステップ30 11:45~12:15 岡村 仁美 定員10名	はじめてステップ30 11:45~12:15 スタッフ 定員10名											
12:30													
13:00	Group Centergy45 12:45~13:30 MOSSAインストラクター 定員10名	はじめてエアロ30 12:45~13:15 スタッフ 定員15名											
13:30													
14:00	Group Groove30 14:00~14:30 MOSSAインストラクター 定員15名												
14:30													
15:00	ボールリラックス30 15:00~15:30 スタッフ 定員10名												
15:30		ピラティス 15:15~16:00 古澤 真里 定員10名											
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
18:00													
18:30													
19:00													
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													

**●ご案内●**

【定員】  
マット,ステップ台不使用→15名・マット,ステップ台使用→10名

【整理券】  
レッスン開始45分前よりフロントにて配布いたします。

【お願い】  
レッスン中もマスクをご着用ください  
換気の為、レッスン中も扉を開放します