

開講日

| | | | | | |
|---|-------------|----------------|-------|---------------|-----------|
| 月 | 10:00～10:50 | 脂肪燃焼エアロ | 砂田 | 1 8 15 | △・・・残りわずか |
| | 19:00～19:45 | パレトン | shino | | △・・・残りわずか |
| | 20:00～20:45 | ザ・スローリンパドレナージュ | shino | | ○・・・余裕あり |
| 火 | 10:00～10:45 | ZUMBA | 戸田 | 2 9 16 23 | △・・・残りわずか |
| | 11:00～11:45 | パレトン | 戸田 | | ○・・・余裕あり |
| | 19:00～19:45 | ボクシングエクササイズ | 金沢 | | △・・・残りわずか |
| | 20:00～20:45 | カラダメンテナンス | 金沢 | | ○・・・余裕あり |
| 水 | 10:00～10:45 | ボールボクササイズ® | 中谷 | 11/26 3 10 17 | ○・・・余裕あり |
| | 11:00～12:00 | ボールとヨガ | 水野 | | △・・・残りわずか |
| | 19:00～19:45 | コンビネーションエアロ | HAL | | ○・・・余裕あり |
| | 20:00～20:50 | ZUMBA | HAL | | △・・・残りわずか |
| 木 | 11:15～12:15 | 季節のヨガ | 山田 | 11/27 4 11 18 | △・・・残りわずか |
| | 13:30～14:15 | ステップサーキット | 金沢 | | ○・・・余裕あり |
| | 14:30～15:15 | カラダメンテナンス | 金沢 | | ○・・・余裕あり |
| | 19:00～19:45 | パレトン | shino | | △・・・残りわずか |
| | 20:00～20:45 | ザ・スローリンパドレナージュ | shino | | ○・・・余裕あり |
| 金 | 11:00～12:00 | リフレッシュヨガ | 砂田 | 11/28 5 12 19 | ○・・・余裕あり |
| | 14:15～14:55 | スキルアップステップ | 嶋田 | | ○・・・余裕あり |
| | 15:05～15:50 | シェイプアップステップ | 嶋田 | | ○・・・余裕あり |
| | 16:00～16:45 | チャレンジステップ | 嶋田 | | ○・・・余裕あり |
| | 19:00～19:45 | 脂肪燃焼エアロ | 渡辺 | | ○・・・余裕あり |
| | 20:00～20:45 | ミニボールdeピラティス | 渡辺 | | ○・・・余裕あり |
| 土 | 11:00～12:00 | ヨガ | 知香江 | 11/29 6 13 20 | ○・・・余裕あり |
| 日 | 13:30～14:15 | ピラティス | shino | 11/30 7 14 21 | ○・・・余裕あり |

予告 1月分の定期レッスンは すべて 休講となります。
スタジオ特別レッスンが実施される場合があります。

通常レッスン開講日以外に 特別レッスン が実施されることがあります。

各レッスンの参加定員が「25名」に変更となりました。
ただし、道具を用いたレッスンや動きの多いレッスンについては定員数を少なくすることがあります。

- ・ 今後、定期レッスンとして実施予定の新プログラムを「特別スタジオレッスン」として、1回 550円～ にて参加できるようになりました。事務所での予約が必要となりますので、ご希望の場合はお早めにご予約ください。(先着順)
- ・ 上記記載の定期レッスン参加について、翌月からの変更は10日までに お申し出ください。
- ・ 月曜日のレッスンは、月3回となります。
- ・ ×・・・満員御礼 の プログラムにつきましては、「空き待ち予約」を事務所にてお受けします。
- ・ 11月26日(水)～12月21日(日)が 12月分のレッスンになります。
特別レッスンについては掲示をご覧ください。