

グループレッスン&オンラインレッスン スケジュール



《2020年 9月14日～30日スケジュール》 ※2階グループレッスン参加人数は、11名(隣の部屋で9名参加可能です)

時間/日付	月		火		水		木	金		土		日	
	2階 グループ レッスン	1階スタジオ エンコンパス	2階 グループ レッスン	1階スタジオ エンコンパス	2階 グループ レッスン	1階スタジオ エンコンパス		2階 グループ レッスン	1階スタジオ エンコンパス	2階 グループ レッスン	1階スタジオ エンコンパス	2階 グループ レッスン	1階スタジオ エンコンパス
10:00~					パワーヨガ kaori ●			ピラティス miki♂ ●		パワーヨガ kaori ●		リフレッシュヨガ hitomi ●	
11:00~				11:30~ レクチャー②					11:30~ レクチャー①		11:15~ ピラティス		11:15~ ピラティス
12:00~											12:00~ レッグプーリー		12:00~ レッグプーリー
13:00~	禅×ヨガ アース kaori ●		Style7® move teiko ●		Style7® hitomi ●			ヒーリングヨガ yukari ●		13:30~ ZUMBA® sanae ●		しぼれ体脂肪 わくわく筋トレ teiko ●●	
14:00~		14:15~ レクチャー②		14:15~ レクチャー①		14:15~ レクチャー②		25日 リラックスヨガ hitomi	14:15~ ピラティス				
15:00~							休館日				14:45~ レクチャー②		14:45~ レクチャー②
16:00~											Style7® kaori ●		15:30~ ハタヨガ リラックス aiko ●
17:00~													
18:00~				18:30~ レクチャー②		18:15~ レクチャー①			18:00~ レクチャー②				
19:00~	禅×ヨガ アース hitomi ●			19:15~ ピラティス		ハタヨガ ベーシック ebizo ●			18:45~ バランスボール				
20:00~		20:30~ レクチャー①				パワーヨガ reiko ●		19:30~ Style7® move teiko ●					

●印 マット
●印 シューズ

※準備が必要なクラスになります。ご持参又はご準備下さい。

- …グループ&オンラインレッスン(2階スタジオ) 11名以上の場合は、スタジオ隣でオンライン参加
- …グループ&オンラインレッスン(1階スタジオ) 16名以上の場合は、2階でオンライン参加
- …エンコンパスグループレッスン(1階スタジオ) 要予約(30分)

《祝日プログラム》

9月21日(月)
9月22日(火)

※別途ご参照(次のページ)

* オンラインレッスンに参加するためには、IDとパスワードが必要になります。
* ID、パスワードは『個人メール』に送ります。(9月1日～30日までID、パスワード変更なし)
【レッスンの変更は、メルマガ(配信メール)・Line@にてお知らせしますのでご登録お願いします】

《祝日プログラム》

時間/日付	9/21(月)		9/22(火)	
	2階 グループレッスン	1階スタジオ エンコンパス	2階 グループレッスン	1階スタジオ エンコンパス
10:00~	Style7® hitomi ●		パワーヨガ kaori ●	
11:00~		11:15~ レキユラー①		11:00~ ピラティス
12:00~		12:00~ レキユラー②		12:00~ レキユラー②
13:00~	禅×ヨガ アース kaori ●		Style7® move teiko ●	
14:00~		14:15~ レキユラー①		14:30~ バランスホール
15:00~		15:00~ レキユラー②		15:15~ レッグプーリー
16:00~		15:45~ レッグプーリー		16:15~ レキユラー①
17:00~				