

グループレッスン&オンラインレッスン スケジュール



《2021年 1月19日～スケジュール》

時間/日付	月		火		水		木	金		土		日		
	2階スタジオ	1階スタジオ エンコンパス	2階スタジオ	1階スタジオ エンコンパス	2階スタジオ	1階スタジオ エンコンパス		2階スタジオ	1階スタジオ エンコンパス	2階スタジオ	1階スタジオ エンコンパス	2階スタジオ	1階スタジオ エンコンパス	
10:00~		10:15~ 禅×ヨガ アース kaori ●		⑤ 10:15~ レギュラー③		10:15~ パワーヨガ kaori ●		10:15~ ピラティス miki♂ ●		Style7® kaori ●		30日 teiko	パワーヨガ hitomi ●	
11:00~				⑤ 11:15~ レギュラー②					11:15~ バランスホール		⑤ 11:15~ ピラティス②		⑤ 11:15~ ピラティス②	
12:00~											⑤ 12:00~ ピラティス②		⑤ 12:00~ レックプーリー 24日お休み	
13:00~		⑤ 12:45~ レギュラー①		⑤ 12:45~ レックプーリー		⑤ 12:45~ レギュラー②			⑤ 12:45~ レックプーリー			24日Style7® hitomi	燃やせ体脂肪 わくわく筋トレ teiko ●●	
		13:30~ バランスホール		13:30~ Style7® move teiko ●		13:30~ Style7® hitomi ●		13:30~ ヒーリングヨガ yukari ●			13:30~ ZUMBA® sanae ●			
14:00~		⑤ 14:15~ レギュラー③				⑤ 14:30~ ピラティス①		29日 hitomi		⑤ 14:30~ レギュラー①			⑤ 14:45~ レギュラー①	
15:00~							休館日					15:30~ ハタヨガ リラックス aiko ●		
16:00~														
17:00~														
18:00~		⑤ 18:15~ レギュラー②		⑤ 18:30~ レックプーリー		18:15~ バランスホール								
19:00~	19:15~ 禅×ヨガ アース hitomi ●			⑤ 19:15~ レギュラー③		⑤ 19:00~ レギュラー①				18:30~ バランスホール				
						⑤ 19:45~ レギュラー②			19:15~ Style7® move teiko ●					
20:00~		⑤ 20:30~ レギュラー①				ハタヨガ ベーシック ebizo ●								

● 印 マット ※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。

● 印 シューズ

★レッスンによって「1階スタジオ」「2階スタジオ」と場所が変わります。お間違いのないようご確認をお願いします。

2階スタジオ グループレッスン→ 13名以上の場合は、スタジオ隣でオンライン参加

1階スタジオ グループレッスン→ 16名以上の場合は、2階でオンライン参加

⑤ …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)

…プラチナ会員限定(1階スタジオ) 要予約(30分)

* 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、動画URLは『個人メール』に送ります。(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をお願いします】

