

● 印→マット
● 印→シューズご準備下さい

◆ 初心者の方にオススメのレッスン→ ♡ マークをつけています(*'▽')

	月		火		水		木	金		土		日		
	グループ レッスン	ECP 個人	グループ レッスン	ECP 個人	グループ レッスン	ECP 個人		グループ レッスン	ECP 個人	グループ レッスン	ECP 個人	グループ レッスン	ECP 個人	
9:00		1		2		2		4						
10:00	10:00-10:30 レキユラー③ ●	1	10:15-11:00 Style7®×ヨガ kaori ●	1	10:15-11:00 パワーヨガ kaori ●	1	10:15-11:00 ピラティス miki♫ ●	1	10:00-10:45 パワーヨガ kaori ●	1	10:00-10:45 パワーヨガ hitomi ●	1		
11:00	11:00-11:45 フィットネスフラ kiyomi ♡	1	11:15-11:45 レキユラー② ●	1			11:15-11:45 レキユラー① ●	1	ECP会員参加可能 (要予約)		11:00-11:45 ピラティス teiko ●	11:00-11:30 ピラティスアラカト 21日 ピラティス① ♡	1	
12:00		1		5		1				12:00-12:30 レキユラー③ ●	1	11:45-12:15 ピラティスアラカト 21日 レキユラー① ●	1	
13:00	13:00-13:45 禪×ヨガ アース kaori ●	1	13:30-14:15 Style7®move teiko ●	1	12:30-13:00 ピラティス② ♡	1	12:30-13:15 ヒーリングヨガ yukari ●	1	12日 26日 ビューティ hitomi ♡	5	13:30-14:15 ZUMBA® sanae ●	13:30-13:00 レキユラー④ ●	1	
14:00	14:00-14:30 レキユラー① ●	1	14:30-15:00 レキユラー④ ●	1	14:30-15:00 バランスホール ●	1	13:30-14:30 reFrame® 限定クラス teiko ●	1				13:30-14:15 燃やせ体脂肪 teiko ●	21日 ピラティス miki♫ ●	1
15:00				5		1	14:45-15:15 レキユラー③ ●	1				14:30-15:00 レキユラー① ●	1	
16:00				5		5					16:00-16:45 Style7® kaori ●		15:30-16:15 ハダカリラックス aiko ●	1
17:00		5		5		5						16:30-17:00 レキユラー③ ●	1	
18:00		5		5		5						17:15-17:45 レキユラーアラカト ●	1	5
18:00		1	18:00-18:30 レキユラー② ●	1	18:00-18:30 レキユラー③ ●	1	18:30-19:00 バランスホール ●	1	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;"> <p>≪ 5月連休のご案内 ≫</p> <p>5月3日 (水) 営業 (祝日ﾌﾞﾗﾝｸ)</p> <p>5月4日 (木) 休館</p> <p>5月5日 (金) 休館</p> <p>5月6日 (土) 営業</p> </div>					
19:00	18:45-19:15 ピラティス① ♡	1	18:45-19:45 reFrame® 限定クラス teiko ●	1	18:45-19:15 レキユラー① ●	1	19:15-20:00 フィットネスフラ kiyomi ♡	1						
20:00	19:30-20:15 ボディバランス ebizo ●	1		1	19:30-20:15 ピラティス miki♫ ●	1		1						
20:00	20:30-21:00 レキユラー③ ●	1	20:00-20:45 Style7®move teiko ●	1	20:30-21:00 レキユラー④ ●	1	20:15-20:45 レキユラー① ●	1						

- ... スタジオグループレッスン・ピジター参加可能
 ・「オンライン参加」について→スタジオ会員様は、コース関係なく全てに参加可能 ★「フィットネスフラ」「ボディバランス」はスタジオ参加のみ
- ... エンコンパスグループレッスン (プラチナ会員・エンコンパス会員対象) 要予約(週2回/人)
- ... エンコンパス個人トレーニング (プラチナ会員・エンコンパス会員対象) 要予約 ★開始～終了時刻は予約カレンダーでご確認ください。
- ... プラチナ会員限定グループレッスン 要予約(週1回/人)
- ... T2会員限定グループレッスン 要予約