

★7月17日（月）祝日プログラム★

時間/日付	7月 17日（月）	
	グルーブレッスン	ECP個人
9:30		
10:00	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> 10:00-10:45 禅×ヨガ アース kaori ● </div>	
11:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 11:00-11:30 レギュラー② ● </div>	1
12:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 11:45-12:15 レギュラー④ ● </div>	1
	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 12:30-13:00 レギュラー① ● </div>	1
13:00	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> 13:15-14:00 Style7@ hitomi ● </div>	1
14:00	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 14:15-14:45 ピラティス① ● </div>	1
15:00	<div style="border: 1px solid yellow; padding: 5px;"> 15:15-16:00 ピラティスフロー～流れるように～ teiko ● </div>	1
	<div style="border: 1px solid purple; padding: 5px;"> 16:30-17:00 ステップ台de燃やせ体脂肪 ●● </div>	1
17:00		5

《レッスン参加のご案内》

- … スタジオグルーブレッスン・ビジター参加可能
 ・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
 （参加回数にカウントされません）

- … エンコンパスグルーブレッスン（プラチナ会員・エンコンパス会員対象） 要予約

- … 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

- … プラチナ会員限定グルーブレッスン 要予約