

◆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。

★ご準備下さい。●印⇒マット
●印⇒シューズ

	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17-④ ●	1	10:15-11:00 パワーヨガ kaori ●	1	10:15-11:00 ハタヨガ aiko ● 18日 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 16日 style7® kaori ●	1	11:15-11:45 レキ17-① ●	1		5	11:15-11:45 レキ17-② ●	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	1	
12:00		1		5		1		1	12:00-12:30 レキ17-① ●	1	11:45-12:15 ピラティスアラカト	1	
13:00	13:00-13:45 禅×ヨガ アース kaori ●	1	13:30-14:15 Style7® ウォーキング teiko ●	1	12:30-13:00 ピラティス① ●	1	12:30-13:15 ヒーリングヨガ yukari ● 6日 20日 ビュティ hitomi	1	12:30-13:00 レキ17-③ ●	1	12:30-13:00 レキ17-③ ●	1	
14:00	14:00-14:30 レキ17-① ●	1	14:30-15:30 レキ17-② ●	1	13:30-14:15 Style7® hitomi ●	1	13:30-14:30 reFrame® 限定クラス teiko ●	1	13:30-14:15 ZUMBA® sanae ●	1	13:15-14:00 燃やせ体脂肪 teiko ●	1	
15:00				5		1	14:45-15:15 レキ17-③ ●	1	14:45-15:15 レキ17-③ ●	1	14:30-15:15 リラックスヨガ hitomi ●	1	
16:00				5		5		5		1	16:00-16:45 style7® kaori ●	1	16:15-16:45 レキ17-② ●
17:00		5		5		5		5		1	17:15-17:45 レキ17-アラカト ●	1	5
18:00		5	18:00-18:30 レキ17-② ●	1	18:00-18:30 レキ17-③ ●	1	18:30-19:00 バランスホール ●	1					
19:00	18:45-19:15 レキ17-② ●	1	18:45-19:45 reFrame® 限定クラス teiko ●	1	18:45-19:15 レキ17-① ●	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 ●		20:00-20:45 Style7® ウォーキング teiko ●	1	19:30-20:15 ピラティス miki♂ ●	1	20:15-20:45 レキ17-④ ●	1					
	20:30-21:00 レキ17-① ●	1		1	20:30-21:00 ピラティス② ●	1							

休館日

◆10月9日(月) 祝日
休館とさせていただきます。

期間：10/15～11/15
「参加deピンゴ」開催！
★詳細はHP、掲示等でご案内します。
お楽しみに♪

- ⇒ スタジオグループレッスン・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。◆「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