

2023年11月スタジオスケジュール

◆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 | グループレッスン | | ECP | グループレッスン | ECP | グループレッスン | | ECP | グループレッスン | ECP | グループレッスン | ECP | グループレッスン | ECP |
| | 1Fスタジオ | 個人 | 1Fスタジオ | 2Fスタジオ | 個人 | 1Fスタジオ | 個人 | 1Fスタジオ | | 2Fスタジオ | 個人 | 1Fスタジオ | 個人 | 1Fスタジオ | 個人 | 1Fスタジオ |
| 9:00 | | | | | 2 | | 2 | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00-10:30 レキ*1-① ● NEW 10:45-11:00 ステップ台 ● | | 10:15-11:00 パワーヨガ kaori ● | | | 10:15-11:00 ハタヨガ aiko ● 29日 kaori ● | | 10:15-11:00 ピラティス miki♂ ● | | | 10:00-10:45 パワーヨガ kaori ● 18日 hitomi ● | 1 | 10:00-10:45 パワーヨガ hitomi ● 19日 kaori ● | 1 | | |
| 11:00 | 時間変更 11:15-12:00 フィットネスフ kiyomi ● 13日 style7@ ● kaori ● | 1 | 11:15-11:45 レキ*1-③ ● | | | | | 11:15-11:45 レキ*1-② ● | | | 11:00-11:45 ピラティス teiko ● 11日 miki♂ ● | | 11:00-11:30 ピラティスアラカト ● | | 11:45-12:15 ピラティスアラカト ● | |
| 12:00 | | 5 | | | 5 | 12:30-13:00 ピラティス② ● | | | | | 12:00-12:30 レキ*1-③ ● | 1 | 12:30-13:00 レキ*1-① ● | 1 | | |
| 13:00 | 13:00-13:45 禅×ヨガ アース kaori ● | | 13:30-14:15 Style7@ ウォーキング teiko ● | | 1 | 13:30-14:15 Style7@ hitomi ● | 1 | 時間変更 13:30-14:15 ヒーリング ヨガ yukari ● 17日 ヒューティ hitomi ● | 13:30-14:30 reFrame@ 限定クラス teiko ● | | 13:30-14:15 ZUMBA@ sanae ● | 1 | 13:15-16:00 燃やせ体脂肪 teiko ● | | | |
| 14:00 | 14:00-14:30 レキ*1-③ ● | 1 | NEW 14:30-14:45 ステップ台 ● | | | 14:30-15:00 バランスボール ● | 1 | 14:45-15:15 レキ*1-① ● | | | 14:45-15:15 レキ*1-② ● | 1 | 14:30-15:15 リラクソヨガ hitomi ● 19日 kaori ● | | | |
| 15:00 | | | 15:00-15:30 レキ*1-④ ● | | 1 | 15:15-15:45 レキ*1-② ● | 1 | | | | | 1 | 15:30-16:00 ピラティス② ● | 1 | | |
| 16:00 | | | | | 5 | | 5 | | | | 16:00-16:45 Style7@ kaori ● 18日 hitomi ● | 5 | 16:15-16:45 レキ*1-④ ● | 1 | | |
| 17:00 | | 5 | | | 5 | | 5 | | | | 17:15-17:45 レキ*1-アラカト ● 11日 ① ● | 5 | | | | 5 |
| 18:00 | | 5 | 18:00-18:30 レキ*1-② ● | | | 18:00-18:30 ピラティス① ● | 1 | | | 18:30-19:00 バランスボール ● | 1 | ◆11月3日(金) 祝日 休館とさせていただきます。 | | | | |
| 19:00 | 18:45-19:15 レキ*1-① ● | | NEW 19:30-19:45 ステップ台 ● | 18:45-19:45 reFrame@ 限定クラス teiko ● | 5 | 18:45-19:15 レキ*1-④ ● | 1 | 19:15-19:45 ステップ台 ● | 19:15-20:00 フィットネスフ kiyomi ● | 1 | ★「参加deピンゴ」開催中！ 10月15日～11月15日まで ★「紹介・入会キャンペーン」 10月～12月限定 ★スケジュール NEWレッスン！！ ◎ステップ台レッスン！(7/材限定) 詳細はHP、掲示等でご覧ください | | | | | |
| 20:00 | 19:30-20:15 ホ*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*1-③ ● | | | | | | | | |

⇒ 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」「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

⇒ ステップ台 (プラチナ会員対象) ◆要予約(週1回/人)