

# 2023年12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	
	グループブレッソン		グループブレッソン			グループブレッソン			グループブレッソン			グループブレッソン		グループブレッソン	
	1Fスタジオ	ECP個人	1Fスタジオ	2Fスタジオ	ECP個人	1Fスタジオ	ECP個人		1Fスタジオ	2Fスタジオ	ECP個人	1Fスタジオ	ECP個人	1Fスタジオ	ECP個人
9:00					2					2					
10:00	10:00-10:30 レキ*17-② ●		10:15-11:00 パワーヨガ kaori ●			10:15-11:00 ハタヨガ aiko ●		10:15-11:00 ピラティス miki♫ ●		1	10:00-10:45 パワーヨガ kaori ● 2日 hitomi ●	1	10:00-10:45 パワーヨガ hitomi ● 3日 kaori ●		1
11:00	11:15-12:00 フィットネスフラ kiyomi ●	1	11:15-11:45 レキ*17-④ ●					11:15-11:45 レキ*17-① ●			11:00-11:45 ピラティス teiko ● 2日 miki♫ ●		11:00-11:30 ピラティスアカルト 3日 お休み		1
12:00		5				12:30-13:00 ピラティス③ ●					5	12:00-12:30 レキ*17-② ●	1	11:45-12:15 ピラティスアカルト 3日 ピラティス② ●	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 ●		13:30-14:15 ヒールヨガ yukari ● 8日 22日 ピラティス hitomi ●	13:30-14:30 reFrame® 限定クラス teiko ●		5	13:30-14:15 ZUMBA® sanae ●	1	13:15-14:00 燃やせ体脂肪 teiko ● 3日 sanae ●	
14:00	14:00-14:30 レキ*17-④ ●	1	14:30-14:45 ステップ台 ●			14:30-15:00 バランスボール ●		14:45-15:15 レキ*17-② ●			1	14:45-15:15 レキ*17-④ ●	1	14:30-15:15 リラックスヨガ hitomi ●	
15:00			15:00-15:30 レキ*17-① ●		1	15:15-15:45 レキ*17-③ ●					5		1	15:30-16:00 レキ*17-① ●	1
16:00					5						5	16:00-16:45 Style7® kaori ● 2日 hitomi ●	1	16:15-16:45 レキ*17-③ ●	1
17:00		5			5						5	17:15-17:45 レキ*17-アカルト 2日 レキ*17-① ●	1		5
18:00		5	18:00-18:30 レキ*17-① ●			18:00-18:30 レキ*17-③ ●					5	<p>◆12月10日(日) イベントの会場の為 休館とさせていただきます。</p> <p>◆年末年始休館 12月28日(木)~1月4日(木) 休館とさせていただきます。</p> <p>★12月9日(土) スペシャルゲスト! 中野ジェームズ修一氏 懇親会 *スタジオ営業は18時までになります。 その為、プログラムの変更があります。 後日HP、掲示等でご案内します。 △12月24日(日) クリスマスイベント 詳細はHP、掲示等でご覧ください</p>			
19:00	18:45-19:15 レキ*17-② ●		19:30-19:45 ステップ台 ●		5	18:45-19:15 reFrame® 限定クラス teiko ●		18:30-19:00 バランスボール ●		1	19:15-19:45 ステップ台 ●				
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♫ ●		20:15-20:45 レキ*17-② ●		1					

⇒ スタジオグループブレッソン・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ブレッソン(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ブレッソン ◆要予約(週1回/人)

⇒ T2会員限定グループブレッソン ◆要予約

⇒ ステップ台(プラチナ会員対象)