

★12月9日 (土)

時間/日付	12月 9日 (土)	
	グループレッスン	ECP個人
9:30		
10:00	10:00-10:45 パワーヨガ kaori ●	1
11:00	11:00-11:45 ピラティス teiko ●	
12:00	12:00-12:30 レギュラー② ●	1
13:00	12:45-13:15 レギュラー① ●	1
14:00	13:30-14:45 ZUMBA® sanae ●	1
15:00	14:45-15:15 レギュラー④ ●	1
16:00	※中野ジェームズ修一氏 懇親会の為、スタジオ営業は16時までになります。	
17:00		

★ご準備下さい。 ●印⇒マット
●印⇒シューズ

《レッスン参加のご案内》

- … 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（参加回数にカウントされません）
- … 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**
- … 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**