2024年2月スタジオスケジュール

T2 Style

◆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 グループレッスン 1Fスタジオ	月 ECP個人	火 グループレッスン 1Fスタジオ	火 グループレッスン 2Fスタジオ	火 ECP個人	水 グループレッスン 1Fスタジオ	水 ECP個人	木	金 グループレッスン 1Fスタジオ	金 グループレッスン 2Fスタジオ	金 ECP個人	土 グループレッスン 1Fスタジオ	土 ECP個人	日 グループレッスン 1Fスタジオ	日 ECP個人
9:00		1			2		2				2				
10:00	10:00-10:30 ﾚｷﾞｭﾗｰ② 🔰 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 🔰			10:15-11:00 ピラティス miki♂ 🔰		1	10:00-10:45 パワーヨガ kaori ECP会員参加可能(要予約)	1	10:00-10:45 パワーヨガ hitomi	1
11:00	11:15-12:00 ﾌｨｯﾄﾈｽﾌﾗ kiyomi 🔰	1	11:15-11:45 ﾚｷﾞｭﾗｰ③				5		11:15-11:45 ﾚｷﾞｭﾗｰ① 🔰			11:00-11:45 ピラティス teiko 🔰		11:00-11:30 ﾋﾟﾗﾃｨｽｱﾗｶﾙﾄ 18日 お休み 11:45-12:15 ﾋﾟﾗﾃｨｽｱﾗｶﾙﾄ 18日 ﾋﾟﾗﾃｨｽ② 🔰	
12:00		5			5 5	12:30-13:00 ﾋﾟﾗﾃｨｽ② 🔰	1				5 5	12:00-12:30 ﾚｷﾞｭﾗｰ③	1 5	12:30-13:00 ﾚｷﾞｭﾗｰ② 🔰	1
13:00	時間変更 13:30-14:15 禅×ヨガ アース kaori 🔰		13:30-14:15 Style7®move teiko		1	13:30-14:15 Style7® hitomi 🔰	1	休館日	13:30-14:15 ﾋｰﾘﾝｸﾞﾖｶﾞ yukari 🔰 2日 9日 ﾋﾞｭｰﾃｨ hitomi	13:30-14:30 reFrame® 限定クラス teiko		13:30-14:15 ZUMBA® sanae	1	13:15-14:00 燃やせ体脂肪 teiko 18日 お休み	
14:00	14:30-15:00 ﾚｷﾞｭﾗｰ③	1	14:30-14:45 ステップ台			14:30-15:00 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 🔰	1		14:45-15:15 ﾚｷﾞｭﾗｰ④		1	14:45-15:15 ﾚｷﾞｭﾗｰ① 🔰	1	14:30-15:15 リラックスヨガ hitomi 🔰	
15:00		3	15:00-15:30 ﾚｷﾞｭﾗｰ② 🔰		1 5	15:15-15:45 ﾚｷﾞｭﾗｰ① 🔰	1				5		1 1	15:45-16:15 ﾚｷﾞｭﾗｰ③	1
16:00					5		5				5	16:00-16:45 Style7® kaori 🔰	1		5
17:00		5 5			5		5				5 5	17:15-17:45 ﾚｷﾞｭﾗｰｱﾗｶﾙﾄ	1		5
18:00	18:30-19:00 ﾚｷﾞｭﾗｰ③	1	18:45-19:15 ﾋﾟﾗﾃｨｽ② 🔰	18:45-19:45 reFrame® 限定クラス teiko	5	18:00-18:30 ﾚｷﾞｭﾗｰ④ 18:45-19:15 ﾚｷﾞｭﾗｰ① 🔰	1 1		18:30-19:00 ﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙ 🔰		1				
19:00	19:15-19:45 ﾚｷﾞｭﾗｰ② 🔰 時間変更		19:30-19:45 ステップ台		1	19:30-20:15 ピラティス miki♂ 🔰	1		19:15-20:00 ﾌｨｯﾄﾈｽﾌﾗ kiyomi 🔰		1				
20:00	20:00-20:45 ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ ebizo	1	20:00:20:45 Style7®move teiko		1		5		20:15-20:45 ﾚｷﾞｭﾗｰ② 🔰		1				

★2月13日(月)、★2月23日(金)
●祝日プログラムになります。詳しは、HP、掲示にてご確認ください。
又、令和6年能登半島地震により被災された方を支援するため、*チャリティ・レッスンを開催いたします。ご賛同いただける方は、ぜひご参加ください。

- (黄) ⇒ 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
- (赤) ⇒ 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)
- (青) ⇒ 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。
- (紫) ⇒ プラチナ会員限定グループレッスン ◆要予約(週1回／人)
- (緑) ⇒ T2会員限定グループレッスン ◆要予約
- (橙) ⇒ ステップ台 （プラチナ会員対象）