

# 2024年4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	グループレッスン		グループレッスン		グループレッスン		グループレッスン	グループレッスン
	1Fスタジオ	1Fスタジオ	2Fスタジオ	1Fスタジオ		1Fスタジオ	2Fスタジオ	1Fスタジオ	1Fスタジオ
9:00									
10:00	10:00-10:30 レギュラー② ●	10:15-11:00 パワーヨガ kaori ● 9日 hitomi		10:15-11:00 ハタヨガ aiko ●		10:15-11:00 ピラティス miki? ●		10:00-10:45 パワーヨガ kaori ● 20日 hitomi	10:00-10:45 パワーヨガ hitomi ● 21日 kaori
11:00	11:00-11:45 フィットネスフラ kiyomi 15日 お休み	11:15-11:45 レギュラー① ●		11:15-11:45 ピラティス① ●		11:15-11:45 レギュラー③ ●		ECP会員参加可能(要予約)	
12:00								11:00-11:45 ピラティス teiko ●	11:00-11:30 ピラティスアラカト
13:00								12:00-12:30 レギュラー④ ●	11:45-12:15 ピラティスアラカト
14:00	13:30-14:15 禅×ヨガ アース kaori ●	13:30-14:15 Style7®move teiko ●		13:30-14:15 Style7® hitomi ●		13:30-14:15 ヒーリングヨガ yukari ● 12日 26日 ビューティ hitomi	13:30-14:30 reFrame® 限定クラス teiko ●	13:30-14:15 ZUMBA® sanae ●	13:15-14:00 燃やせ体脂肪 teiko ●
15:00					休館日				14:30-15:15 リラクソヨガ hitomi ● 21日 アース kaori
16:00	14:30-15:00 レギュラー④ ●	14:30-15:00 レギュラー③ ●		14:30-15:00 バランスボール ●			14:45-15:15 レギュラー① ●		14:45-15:15 レギュラー① ●
17:00				15:15-15:45 レギュラー② ●					16:00-16:45 Style7® kaori ● 20日 hitomi
18:00				18:00-18:30 レギュラー④ ●				17:15-17:45 レギュラーアラカト	
19:00	18:45-19:15 レギュラー③ ●	18:30-19:00 レギュラー② ●	18:45-19:45 reFrame® 限定クラス teiko ●	18:45-19:15 レギュラー② ●		18:30-19:00 バランスボール ●		★4月29日(月) ●祝日プログラムになります。詳しくは、HP、掲示にてご確認ください	
20:00	19:30-20:15 ボディバランス ebizo ●	19:15-19:45 レギュラー③ ●		19:45-20:15 バーチャル R① ●		19:30-20:00 バーチャル R② ●	19:15-20:00 フィットネスフラ kiyomi		
	20:30-21:00 レギュラー② ●	20:00-20:45 Style7®move teiko ●		20:30-21:00 バーチャル R② ●		20:15-20:45 レギュラー① ●			

⇒ 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) ※個人での使用は予約カレンダーで確認ください

⇒ エンコンパスバーチャルレッスン(プラチナ会員・エンコンパス会員対象) ◆要予約(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