

◆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④ ● ♪	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 ♪ ●		10:00-10:45 パワーヨガ kaori ●	10:00-10:45 パワーヨガ hitomi ●	
11:00	11:00-11:45 フィットネスフラ kiyomi ♪	11:15-11:45 レギュラー② ● ♪		11:15-11:45 ピラティス② ● ♪		11:15-11:45 レギュラー① ●		11:00-11:45 ピラティス teiko ● ♪	11:00-11:30 ピラティスアラカト ●	
12:00								12:00-12:30 レギュラー③ ●	11:45-12:15 ピラティスアラカト ●	
13:00									12:30-13:00 レギュラー① ● ♪	
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 ● ♪	休館日	13:30-14:15 ヒーリングヨガ yukari ● 10日 24日 ビューティ hitomi ♪	13:30-14:30 reFrame® 限定クラス teiko ●	13:30-14:15 ZUMBA® sanae ● 25日 お休み	13:15-14:00 燃やせ体脂肪 teiko ● ♪	
15:00	14:30-15:00 レギュラー① ●	14:30-15:00 レギュラー④ ●		14:30-15:00 バランスボール ● ♪		14:45-15:15 レギュラー② ● ♪		14:45-15:15 レギュラー④ ● ♪	14:30-15:15 リラックスヨガ hitomi ● ♪	
16:00	15:15-15:45 バーチャル R② ● ♪	15:15-15:45 バーチャル R① ● ♪		15:15-15:45 レギュラー③ ● ♪						15:45-16:15 レギュラー② ● ♪
17:00								17:15-17:45 レギュラーアラカト ●		
18:00				18:00-18:30 レギュラー① ● ♪				●5月休館のお知らせ 5月2日(木)～ 5月6日(月)まで 誠に勝手ながら、休館させていただきます。		
19:00	18:45-19:15 レギュラー② ● ♪	18:30-19:00 レギュラー① ●	18:45-19:45 reFrame® 限定クラス teiko ●	18:45-19:15 レギュラー③ ● ♪		18:30-19:00 バランスボール ● ♪				19:15-20:00 フィットネスフラ kiyomi ♪
20:00	19:30-20:15 ボディバランス ebizo ●	19:15-19:45 レギュラー④ ● ♪		19:45-20:15 バーチャル R② ● ♪		19:30-20:00 バーチャル R① ● ♪				
	20:30-21:00 レギュラー① ● ♪	20:00-20:45 Style7®move teiko ●		20:30-21:00 バーチャル R① ● ♪		20:15-20:45 レギュラー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

