

# 2023/11月レッスンスケジュール LESSON SCHEDULE

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
AM 9								
10	10:00~10:30 たのしいエアロ	10:00~10:45 動いて伸ばして45分	10:00~10:45 ZEN-GA	10:00~10:30 ダンベルエアロ		10:00~10:30 かんたんエアロ	休館日	
	10:35~11:05 メリハリボディレッスン			10:35~10:55 青竹体操		10:40~11:10 かんたんSTEP		
11	11:15~12:00 ヘルシーファースチャ	10:55~11:40 めざめよ!筋肉	10:55~11:40 スタイルアップヨガ	11:00~11:45 ストレッチヨガ		11:20~11:45 マッスルエクササイズ		
12	ボールの貸出しは10個です!!							
PM 1	13:20~13:50 チェアエクササイズ	13:20~13:45 リズム体操	13:30~14:00 青竹体操	13:30~14:15 機能改善体操	12名限定です!	13:10~14:10 パワーヨガ		
2	14:00~14:30 かんたんエアロ	13:55~14:40 健康体操	14:10~14:55 バラエティエアロ & コンディショニング	14:25~15:10 わくわくエアロ		14:20~14:50 健康体操		
3		14:45~15:30 ストレッチヨガ						
4	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;">                     スタジオが空いている時間帯を利用して卓球をしてみませんか?                      スタッフまでお気軽にお申し出下さい。卓球台をご準備させていただきます。                      一部、ご使用になれない時間や曜日もございます。掲示板をご覧ください。                      尚、スタッフは付き添えません。ご了承下さいませ。                 </div>							
5								
6	バランスボールの貸出しは7個です!							
7	第1・第3・第5 19:30~20:00 ボールエクササイズ	第2・第4は 19:30~20:30 パワーヨガ 1本のみとなります。	19:20~20:05 Zumba/わくわくSTEP	第1・第3・第5は Zumba 第2・第4は わくわくSTEP				
8	20:05~20:35 リンパケアストレッチ		20:10~20:40 スリムヨガ					
9								
10								

Ⓢ...クラス内容・担当・時間変更

Ⓝ...新プログラム

## <営業時間>

月/水/金 9:30~21:00  
 火/木/土祝 9:30~19:00  
 日 休館日

※祝日も営業時間内のレッスンは通常通り行います。