

# 4月 フィットネススタジオ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
8:00						8:00~9:00 朝ヨガ 担当:ともこ	
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30			10:30~11:30 リフレッシュロマヨガ 担当:ともこ				
11:00				11:00~12:00 和(なごみ)ヨガ 担当:亜希子			
11:30							
12:00							
12:30							
13:00			13:00~14:00 デトックスヨガ 担当 たまちゃん				
13:30							
14:00	14:00~14:50 頭と体の健康体操 担当 まみ					14:00~15:00 シェイプアップホットヨガ 担当 たまちゃん	
14:30			14:30~15:30 (第1&第3)フラ 担当 みゆき				
15:00	15:00~15:50 ゆっくり痩せよう 担当 まみ						
15:30							
16:00	16:00~16:50 キッズチア 担当 まみ		16:00~17:00 (第1&第3)ホットフラ 担当 みゆき			16:00~17:00 (第1&第3)フラ 担当 みゆき	
16:30							
17:00	17:00~18:00 キッズバトン 担当 まみ						
17:30						17:30~18:30 (第1&第3)ホットフラ 担当 みゆき	
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	20:00~21:00 代謝UPヨガ 担当 Ryu	20:00~21:00 ハワイアンヨガ 担当 ゆかり	20:00~21:00 骨盤矯正 美スタイルストレッチ 担当 みほ	20:00~21:00 月ヨガ 担当 ともこ	20:00~21:00 心と体のメンテナンスヨガ 担当 ゆかり		
20:30							



チケット価格表			【ホット】 ヨガ&フラ	【常温】 体操&フラ	【常温】 キッズチア& バトン
1回券	レッスンのみ	会員	1,500	1,100	—
		一般	1,600	1,200	—
	入泉付レッスン	会員	2,000	1,600	—
		一般	2,100	1,700	—
回数券※	レッスンのみ	会員	5回	6回	—
			6,500	6,000	—
	入泉付レッスン		5回	6回	—
			9,250	9,300	—
月会費		会員・一般共通	—	—	4,320

※回数券は使用開始日より3ヶ月有効です

