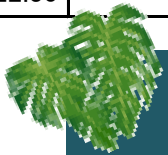


10月 フィットネススタジオ レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
8:00	【無料体験レッスンのお知らせ】 ホットフラ 3日(土)・17日(土) 19:00～ 5日(月)・19日(月) 10:30～ 7日(水)・21日(水) 16:00～ バランスボールエクササイズ 19日(月)・26日(月) 12:00～						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 インナービューティーヨガ 担当 ゆかり		10:30～11:30 スタイルアップヨガ 担当(週交代) はまちゃん / みき	10:30～11:30 リフレッシュアロマヨガ 担当 ともこ		10:30～11:30 心・体スッキリヨガ 担当 はまちゃん	10:30～11:30 シェイプアップホットヨガ 担当 たまちゃん
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							
14:30		14:30～15:30 美・ストレッチ 担当 まみ	【代行レッスンのお知らせ】 3日(土) 8:00～ 朝ヨガ(ともこ) → 朝ヨガ(亜希子) 4日(日) 10:30～ インナービューティーヨガ(ゆかり) → 子宮美人ヨガ(みき) 24日(土) 8:00～ 朝ヨガ(ともこ) → 朝ヨガ(はまちゃん) 24日(土) 10:30～ シェイプアップヨガ(たまちゃん) → 心・体スッキリヨガ(はまちゃん) 28日(水) 20:00～ 骨盤矯正(みほ) → 代謝アップヨガ(RYU)				
15:00							
15:30							
16:00	16:00～16:50 キッズチア 担当 まみ						
16:30							
17:00	17:00～18:00 キッズバトン 担当 まみ						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30					19:30～20:30 月ヨガ(1部) 担当 ともこ		
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 心と体のメンテナンスヨガ 担当 ゆかり	
20:30							
21:00					21:00～22:00 月ヨガ(2部) 担当 ともこ		
21:30						21:30～22:30 プチ・パワーヨガ 担当 たまちゃん	
22:00							
22:30							



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	—
1回券	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	—
回数券※	入泉付レッスン	会員	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
 ※2週先のレッスンまでご予約承ります

(価格は税込です)

