

11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							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 バランスボールエクササイズ 担当 ゆうり	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							12:00~13:00 ホットフラ 担当 みゆき
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30		14:30~15:30 美・ストレッチ 担当 まみ					
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							19:00~20:00 (第1&第3)ホットフラ 担当 みゆき
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】 バランスボール	【常温】 ストレッチ	【常温】 キッズチア& バトン
1回券	レッスンのみ	会員	¥1,500	¥1,500	¥1,100	—
		一般	¥1,600	¥1,600	¥1,200	—
	入泉付レッスン	会員	¥2,000	¥2,000	¥1,600	—
		一般	¥2,100	¥2,100	¥1,700	—
回数券※	レッスンのみ	会員	5回	5回	6回	—
			¥6,500	¥6,500	¥6,000	—
	入泉付レッスン	会員	5回	5回	6回	—
			¥9,250	¥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

(価格は税込です)

※2週先のレッスンまでご予約承ります