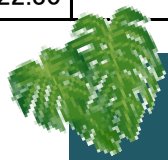


5月

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 子宮美人ヨガ 担当 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 肩こり腰痛改善ヨガ 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 | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | 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 パワーヨガ 担当 Ryu | | | | 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