


# スタジオレッスン タイムスケジュール

2018年 11月～

火	水	木	金	土	日
		ストレッチポール 9:30～10:00 柿木		ストレッチポール 9:50～10:20 柿木	
ステップトレーニング(40) 9:40～10:20 小川	ヨガ 10:00～10:40 YUI	はじめてステップ(50) 10:10～11:00 小川	ポティバランス30 10:00～10:30 信岡	たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 柿木	
たのしくエアロ(60) 10:30～11:30 小土井			はじめてエアロ(50) 10:40～11:30 小川		
		ポティコンバット 11:40～12:40 清原	ダンスエアロ(60) 11:40～12:40 嶋田	ポティバランス 11:40～12:40 石神	
	ポティバランス 13:00～14:00 信岡		ポティパンフ 13:00～14:00 清原		
ZUMBA 13:30～14:20 柿木	ポティコンバット30 14:10～14:40 清原	ダンスパーティー(週替) 13:30～14:30 ISSY	たのしくエアロ(60) 14:10～15:10 小土井		
ヨガ 14:30～15:10 YUI					ストレッチポール 15:45～16:15 松本
<p>※祝祭日は特別レッスンとなります カレンダーでご確認ください。</p>					
				※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10～19:30 信岡	週替わりLMSレッスン (ポティコンバット60) (ポティパンフ60) (BPC30/30) 16:30～17:30 清原 
ジョギングエアロ(50) 19:40～20:30 小川	おまかせエアロ(60) 19:30～20:30 小土井	ポティパンフ 19:40～20:40 澤田	ZUMBA 19:40～20:30 柿木	ポティパンフ 19:40～20:40 澤田	
ポティバランス 20:40～21:40 石神	ポティコンバット 20:40～21:40 清原	たのしくエアロ(60) 20:50～21:50 小川	ポティコンバット 20:40～21:40 石神		コンバット60・パンフ60 パンフ/コンバット30/30 を週替わりで行います 詳しくは別紙をご確認ください

## 予約制レッスン!

ポティパンフ (20名)  
ストレッチポール (15名) は  
レッスン1時間前より  
トレーニングジムカウンター  
にて予約となります。

※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。

※ 場所取りはご遠慮下さい。

※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。

※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。

※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。

※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承ください。