30分 初心者向け 特別レッスン

レッスン初心者の方や、通常レッスンに不安のある方はぜひここから一緒に始めましょう！

参加ご希望の方は、フロントまでお問い合わせください。

Lesson Schedule

- トレーニング系
- ダンス系
- リラクゼーション・ヨガ系
- プール
- エアロビクス・有酸素エクササイズ系
- ハンモック

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00						
10:00		STUDIO-2 10:15(30分) ピラティス 後藤　30名 10:45(30分) ホットヨガ 渋谷　10名			HOT 10:30(30分) ポールストレッチ 高橋(久)　8名	
11:00		HOT				STUDIO-1 11:25(30分) エアロビクス 屋代　60名
12:00	STUDIO-2 12:30(30分) ヨガ 田中 30名			YOGA 12:35(30分) ヨガ 田波　20名		
13:00						STUDIO-2 13:15(30分) ダンスエクササイズ リマコ　ムラヤマ　30名
14:00	LINO 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久)　3名	STUDIO-2 14:00(30分) ヨガ 渋谷　30名	LINO 13:45(30分) ハンモックエクササイズ 高橋(久)　3名		STUDIO-2 13:45(30分) サーキットトレーニング 高橋(久)　30名	
18:00						
19:00		STUDIO-2 18:50(30分) エアロビクス 辻　30名		HOT 19:00(30分) ホットヨガ 渋谷　10名		
20:00						
21:00						

レッスンを受ける際の持ち物

スポーツウエアでなくても運動ができる服装ならどんな格好でもOK！

HOTスタジオのレッスンを受ける際はお水(1L以上)・バスタオル・着替えをお持ちください！