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　プール
ダンス系　エアロビクス・有酸素エクササイズ
リラクゼーション・ヨガ系　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 5/21休講				
11:00						STUDIO-1 11:25(30分) エアロビクス 屋代　60名 5/5 休講
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		STUDIO-2 14:00(30分) ヨガ 渋谷　30名 5/21休講				
18:00		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		
19:00						
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！