新規体験Lesson Schedule

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

	月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00		STUDIO-2 10:15(30分) ピラティス 後藤　30名				
11:00		10:45(30分) ホットヨガ 渋谷　10名 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
14:00		STUDIO-2 14:00(30分) ヨガ 渋谷　30名				
15:00						
16:00				STUDIO-1 16:15(45分) UBOUND 村井　3名	※全体定員は30名 STUDIO-2 16:00(45分) はじめてエアロ 伊藤　3名	
17:00				※全体定員は30名	STUDIO-1 16:40(45分) RADICAL POWER 今井(健) 3名 ※全体定員は30名	STUDIO-1 17:15(50分) ヨガ タカユキ　6名 ※全体定員は60名
18:00						
19:00		YOGA 19:00(45分) はじめてヨガ ナカシマトオル　2名	STUDIO-2 19:10(45分) はじめてエアロ 伊藤　3名	HOT 19:00(30分) ホットヨガ 渋谷　10名		
20:00		※全体定員は20名	※全体定員は20名			

レッスンを受ける際の持ち

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