11月 トレーニングサポート レッスンスケジュール

新規入会者クラス

■レッスンは　完全予約制となります。当クラブ「レッスン予約」よりログインし予約をお取りください。（お一人様同時に10本まで可能）
■予約の締め切りは、　レッスン開10分前までとなります。キャンセルはレッスン開始30分前まで行えます。
■無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00						11:00～ 30分 初めてトレーニング 講師：AITO 予約枠：1名	11:00～ 30分 初めてトレーニング 講師：AITO 予約枠：1名
12:00	11:30～ 30分 初めてトレーニング 講師：Jun 予約枠：1名					11:30～ 30分 初めてトレーニング 講師：AITO 予約枠：1名	11:30～ 30分 初めてトレーニング 講師：AITO 予約枠：1名
13:00	12:30～ 30分 背中 講師：Jun 予約枠：2名					12:30～ 30分 背中or脚＆おしり 講師：AITO 予約枠：2名	13:00～ 30分 背中or脚＆おしり 講師：AITO 予約枠：2名
14:00						13:40～ 30分 お腹or脚＆おしり 講師：AITO 予約枠：2名	13:40～ 30分 お腹or脚＆おしり 講師：AITO 予約枠：2名
15:00	14:15～ 30分 お腹 講師：Jun 予約枠：2名						
16:00						15:00～ 30分 初めてトレーニング 講師：AITO 予約枠：1名 15:30～ 30分 初めてトレーニング 講師：AITO 予約枠：1名	
17:00							
≀		19:00～ ただ寝る 講師：福田 予約枠：5名					
21:00							

注意事項

- 少しでも体調のすぐれない方は、ご来館はご遠慮ください。
- レッスン内容は変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。 随時WEBサイトにてご案内いたします。
- レッスン中のマスク着用につきましては、会員様、IR共に任意となります。
- レッスン参加はご予約が必須となります。予約無しでのご参加はご遠慮ください。
- スタジオ入室はインストラクターのご案内があるまで、お待ちください。QRコードでのチェックインはレッスン開始30分前から可能です。
- レッスン実施時間を過ぎてのスタジオ入室は出来かねます。開始5分前までにお越しくださいますようお願いいたします。

有料 ¥220 有料レッスン
※表示価格はすべて税込です

NEW 新設レッスン

シューズ不要
※このマークのないレッスンはシューズ必須

初心者向け

シニア向けクラス