

2021年 5月レッスンスケジュール

【あざみ野店】

	月曜日				火曜日				水曜日			
	スタジオ1st	スタジオ2nd	ピラティスゾーン	SUNスタジオ	スタジオ1st	スタジオ2nd	ピラティスゾーン	SUNスタジオ	スタジオ1st	スタジオ2nd	ピラティスゾーン	SUNスタジオ
10:00												
11:00	リラクゼーションヨガ 福本麻衣子 10:15~11:15			SUNスタジオ スタジオ 10:20~11:00	WEB予約				WEB予約			
12:00	健美操 神馬加奈 11:30~12:30			SUNスタジオ 田口晶子 11:30~12:30	WEB予約				WEB予約			
13:00	太極拳(初級) 野田康太 12:45~13:45	フィットネス 野田康太 13:00~13:30			WEB予約				WEB予約			
14:00	X55(45) 李 美 14:00~14:45	太極拳(初級) 野田康太 13:55~14:55		ヨガ(有料) あかね 14:00~14:30	WEB予約				WEB予約			
15:00	WEB予約				WEB予約				WEB予約			
16:00	J-POP170 (有料) 飯尾亜希 16:00~16:45			ヨガ(有料) あかね 14:00~14:30	WEB予約				WEB予約			
17:00												
18:00												
19:00	オリジナルヨガ 原田菜央 18:55~19:55	フィットネス 古谷寿美 18:45~19:45		SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 18:00~19:00								
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												

	金曜日				土曜日				日曜日			
	スタジオ1st	スタジオ2nd	ピラティスゾーン	SUNスタジオ	スタジオ1st	スタジオ2nd	ピラティスゾーン	SUNスタジオ	スタジオ1st	スタジオ2nd	ピラティスゾーン	SUNスタジオ
10:00												
11:00	ヒップアップ 真砂史郎 10:15~10:45				太極拳(上級) 和泉敦子 10:15~11:15							
12:00	チャレンジステップ 真砂史郎 11:00~11:50			SUNスタジオ45 勝野紅音 10:45~11:30	WEB予約				WEB予約			
13:00	リラクゼーション 勝野紅音 12:05~13:05			SUN HOT YOGA (女性限定) マリ 12:15~13:00	WEB予約				WEB予約			
14:00	バーンアウト 永田由香里 13:20~14:20			ヨガ(有料) あかね 12:30~13:00								
15:00	太極拳(中級) 李 静遠 14:35~15:35			ヨガ(有料) あかね 12:30~13:00								
16:00	イシュタヨガ60 アオイ 15:50~16:50	背骨コンディショニング 小林圭子 (有料) 15:30~16:30										
17:00												
18:00	リラクゼーション (ラテン) 小林圭子 17:05~18:05											
19:00												
20:00	リトモス60 UENO 19:00~20:00											
21:00	ピラティス(45) 井野口美沙 20:15~21:00											
22:00												
23:00												

佐々木IRの
ポイント(1650円)は
1・3・5週に
実施致します。

■(太極) は初心者・体力に自信がない方でもご参加いただけるレッスンです。
■WEB予約 詳細にてご予約を頂くレッスンです。
■は有料レッスンです。表示価格は全て税込み価格です。
■お支払いが待っていない有料レッスンは一律550円(税込)と致します。
※ピラティス(初級) 火曜日 12:30~13:30 は5/11のみ550円、5/18・25は2200円となります。
※土曜日 15:20~16:20 ピラティス は2・4週目の限定レッスンとなります。
※スタジオへの入場につきましては、開始20分前より整理いただけます。レッスン開始5分以降の入場はお断りさせていただきます。
※整理時、荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
※当週5週スタジオにつきましては定員を20名とさせていただきます。 定員となり次週入場が出来なくなりますので予めご了承ください。
※SUN HOT YOGAは女性限定のレッスンです。