

レッスンの実施場所 2階ミーティングルーム

入室時間レッスン10分前より

*貸出の道具は消毒のご協力をお願いします

フロアレッスンのご案内

参加方法 受付開始時間 **30分前** 受付場所 **フロント**

10時台のレッスンは営業開始後の受付となります ※事前のご予約は致しかねます

祝日及び振替休日は休講となります

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	<p>チェアー エクササイズ 10:20~11:10 定員15名【600円】 江口</p>	<p>リニューアル! 呼吸と動きをつなぐ フローヨガ 10:30~11:20 定員15名【600円】 門脇</p>	<p>ウェーブ& ピラティス 10:20~11:10 定員17名【600円】 米井</p> <p>ウェーブ&ヨガ 11:30~12:20 定員17名【600円】 米井</p> <p>【連続受講900円】</p>	<p>フットストレッチ 10:20~10:50 定員13名【600円】 江口</p> <p>ヨガ 11:10~12:00 定員15名【600円】 江口</p> <p>【連続受講600円】</p>	<p>太極拳 基礎 10:20~11:10 定員13名【600円】 片倉</p> <p>太極拳 初級 11:30~12:20 定員15名【600円】 片倉</p> <p>【連続受講900円】</p>
		<p>骨盤調整ヨガ 11:40~12:30 定員15名【600円】 石尾</p>	<p>ラウンド フィットネス 11:00~12:30 30分5名ずつ 【400円】</p>		
午後	<p>フットストレッチ 13:30~14:00 定員13名【600円】 江口</p> <p>ヨガ 14:20~15:10 定員15名【600円】 江口</p> <p>【連続受講600円】</p>	<p>リフレッシュ ストレッチ 12:50~13:10 定員15名【無料】</p> <p>ベーシックヨガ 14:40~15:30 定員15名【600円】 高橋</p>	<p>太極拳 基礎 13:00~13:50 定員15名【600円】 片倉</p> <p>太極拳 初級 14:10~15:00 定員15名【600円】 片倉</p> <p>太極拳 中級 15:20~16:10 定員15名【600円】 片倉</p> <p>【連続受講2つで900円】</p>	<p>リフレッシュ ストレッチ 12:20~12:40 定員15名【無料】</p> <p>やさしいストレッチ 13:00~13:50 定員15名【600円】 河野</p> <p>かんたん体操ダンス 14:10~15:00 定員15名【600円】 河野</p> <p>【連続受講900円】</p>	<p>ウエストシェイプ 12:40~13:00 定員15名【無料】</p> <p>太極拳 基礎 13:20~14:10 定員15名【600円】 片倉</p> <p>太極拳 中級 14:30~15:20 定員15名【600円】 片倉</p> <p>【連続受講900円】</p>
	<p>ジャズダンス 19:20~20:10 定員15名【600円】 HARU</p>	<p>ヨガ 20:10~21:00 定員15名【600円】 石尾</p>	<p>姿勢改善ピラティス 20:10~21:00 定員15名【600円】 石尾</p>	<p>ストレッチ ピラティス 19:30~20:20 定員15名【600円】 石尾</p>	

教室回数券

毎週開催される教室を、お得にご参加いただけます

600円 11枚
6,000円(1回分お得)

600円 25枚
12,000円(5回分お得)

↑ +300円で連続受講900円のレッスンにご参加いただけます!