

スタジオレッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:20～9:50 ★らくらく体操 関根		
10:00	10:00～10:45 ラテン Kaori	10:00～10:45 ★パラエティストレッチ 神	10:00～10:45 コンパクトトレーニング 近藤	10:00～10:50 ★ピラティス AYA	10:00～10:45 ★太極拳 関根	10:00～10:45 ★パラエティストレッチ 神	10:00～10:45 ダンス ERIKO
11:00	11:00～11:45 シェイプエアロ 渡部	11:00～10:40 ★初めてバレエ 神	11:00～11:45 ★パラエティストレッチ 近藤	11:10～11:55 ズンバ YUKI	11:00～11:50 パワーヨガ AYA	11:00～11:50 バレエ 神	11:00～11:50 ★バレトン ERIKO
12:00	12:00～12:45 ★パラエティストレッチ 渡部	11:50～12:40 バレエ 神	【NEW】 12:00～13:00 ボディバンプ60 若木			12:10～12:55 ★ピラティス AYA	
13:00	13:00～13:50 ★ヨガ 栗原	13:30～14:20 ★ヨガ 武井	【NEW】 13:15～14:00 ボディコンバット45 若木	13:20～14:10 フラダンス 中井 藍	13:30～14:15 ★ビギナーエアロ 坪井	13:10～13:55 ★パラエティストレッチ キヨミ	
14:00	14:10～15:00 ジャズ 山川	14:40～15:25 シェイプエアロ 宮崎	14:15～15:05 ★ヨガ 栗原	14:30～15:15 ステップ ラナ	14:30～15:20 ★ボール＆ボール 坪井	14:10～14:55 ★ビギナーエアロ キヨミ	
15:00	15:20～16:10 ★骨盤体幹エクササイズ 武井					15:10～16:00 ピラティス【中級】 キヨミ	
16:00						16:30～17:15 ズンバ Emi	
17:00							
18:00	18:00～18:45 コンパクトトレーニング 近藤						
19:00		19:00～19:50 ピラティス【中級】 AYA	19:00～19:50 ルーシーダットン 平瀬	19:00～19:45 ★ピラティス ERIKO	19:00～19:45 ラテン Kaori		
20:00	20:00～20:50 ヒップホップ 廣島	20:10～20:55 ★ストレッチ＆ボール AYA	20:10～20:55 シェイプエアロ 平瀬	20:00～20:50 ジャズ ERIKO			

- ・整理券は豊島区内在住の方はレッスン開始90分前から、豊島区外在住の方はレッスン30分前から1階フロントにてお渡しいたします。※電話予約不可
- ・配布時間が会館時間より前のレッスンは、開館時間に整理券の配布をいたします。
- ・豊島区内在住で一般利用で参加の方は、公的身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。確認ができない場合は、豊島区内在住の方でもレッスン開始30分前から整理券を配布いたします。
- ・ご本人以外の方の整理券を代わりにお渡しすることはできません。
- ・レッスン開始後の途中入場は安全管理上、お断りしております。
- ・レッスン終了時は清掃を行います。続けて参加の場合も一度スタジオからご退出頂きます。
- ・レッスンスケジュールは都合により変更となる事がございます。
- ・変更時はすみやかに館内掲示およびホームページに掲載いたします。

★は初心者でもご参加しやすいクラスです！