

美しが丘フィットネス スリム レッスンスケジュール 09' 10月~

月[Mon]		火[Tue]		水[Wed]	木[Thu]		金[Fri]		土[Sat]		日[Sun]		
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:15~10:30	おはようストレッチ	10:15~10:30	おはようストレッチ	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; margin-bottom: 10px;">休</div> <div style="font-size: 2em; margin-bottom: 10px;">館</div> <div style="font-size: 2em; margin-bottom: 10px;">日</div> </div>	10:15~10:30	おはようストレッチ	10:15~10:30	おはようストレッチ	10:15~10:30	おはようストレッチ	10:15~10:30	おはようストレッチ	
10:45~11:30	エアロマジック <有 田>	10:45~11:30	エアロマジック <菅 田>		10:45~11:45	リラックスYOGA <平 川>	10:45~11:45	スリムスリム <菅 田>	10:45~11:30	かんたんシェイプ <藤 田>	10:45~11:30	エアロマジック <有 田>	
11:45~12:45	ピラティス Basic 和 田	11:45~12:30	FUNSTEP[中級] <村 井>		12:00~13:00	キックBOXテック キックBOX <有 田>	12:00~13:00	ルーシーダットン <増 田>	11:45~12:45	ビューティYOGA <平 川>	11:45~12:45	ピラティス <和 田>	
13:00~14:00	ビートボクシング <越 本>	12:45~13:45	ばわ-YOGA <徳 田>		13:15~14:00	エアロマジック <村 井>	13:15~14:00	ダンスエアロ <小 島>	13:00~13:45	シェイプヒート45 <村 吉>	13:00~13:45	スマイルエアロ <渡 辺>	
14:15~15:00	スマイルエアロ <徳 田>	14:00~14:45	ファンキーダンス <藤 田>		14:15~15:00	スマイルエアロ <HIGASHI>	14:30~14:45	アロマ・S スタッフ	14:00~14:45	ZUMBA <菅 田>	14:00~14:45	ベーシックヒート シェイプヒート30 和 田	
15:15~16:00	スリムYOGA <柳 原>	15:00~16:00	ピラティス Balance 和 田		15:15~16:00	FUNSTEP[中級] <小 島>	15:30~16:15	エアロマジック <柳 原>	15:00~16:00	ピラティス <和 田>	15:00~16:00	リラックスYOGA <平 川>	
19:00~19:45	簡単サーキット <和 田>	19:00~19:45	ベーシックヒート シェイプヒート30 和 田		19:00~19:45	かんたんSTEP <小 島>	19:00~20:00	ピラティス <和 田>	18:30~19:15	簡単サーキット <和 田>	20:00 CLOSE		
20:00~20:45	ファンキーダンス <藤 田>	20:00~20:15	ビューティYOGA <平 川>		20:00~21:00	ベーシックヒート シェイプヒート45 <村 吉>	20:00~20:15	ピラティス <和 田>	19:30~20:15	ダンスエアロ <藤 田>	<div style="font-size: 1.5em; margin-bottom: 10px;">営業時間のお知らせ</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">《平日》</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">10:00~23:00</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">《土曜》</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">10:00~21:00</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">《日・祝》</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">10:00~20:00</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">《休館日》</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-bottom: 5px;">毎週水曜日</div> <div style="font-size: 1.2em; margin-top: 10px;">TEL 092-919-0115</div>		
21:00~22:00	スリムスリム <柳 原>	21:00~21:15	アロマ・S(スタッフ)		21:15~22:00	エアロマジック <有 田>	21:15~22:00	ZUMBA <菅 田>	21:00~21:30	Poleストレッチ スタッフ			
		21:00~21:30	Poleストレッチ スタッフ		21:00~21:15	アロマ・S(スタッフ)	21:00~21:15	ピラティス <和 田>	19:30~20:15	ダンスエアロ <藤 田>			
		21:15~22:00	エアロマジック <渡 辺>		21:15~22:00	エアロマジック <有 田>	21:15~22:00	ZUMBA <菅 田>	21:00~21:30	Poleストレッチ スタッフ			
23:00 CLOSE		23:00 CLOSE				23:00 CLOSE		23:00 CLOSE		21:00 CLOSE			

- 1 レッスン途中での入場はご遠慮下さい。
- 2 レッスンは、講師の都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。
- 3 水分補給を細めに行い、体調を整えましょう。
- 4 Bスタジオは、ジムの混み具合によって臨時レッスンを行う場合がございます。
- 5 予約が必要なレッスンがあります。ご確認ください。(整理券を配布するレッスンのご参加は1日1回限りと致します。)