










	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土	SUN 日
10:00			10:30(45) ステップ 定員 20名 (滝口)		定期 休館 日		
11:00							
12:00			12:00(45) アイアンガーヨガ (真門)				
13:00							
14:00							
17:00							
18:00			18:00(45) エアロビクス ~初級~ (藤井)				
19:00							
20:00			祝日 10:00~20:00				
営業 時間							

	レッスン名	強度	内容
アクティブ系プログラム	エアロビクス～初級～		基本のステップを使って音楽に合わせて動いていきます。
	エアロビクス～中級～		エアロビクスに慣れてきた方！動きにジャンプとバリエーションが増え、しっかり汗を流せます。
	ラテンエアロ		ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクス。ラテンのリズムに合わせて踊ると、ウエストのシェイプアップや脂肪燃焼効果も抜群！
	ステップ		ステップ台を使った昇降運動です。運動効果を倍増させます！
	ボディシェイプ		エアロビクスと筋トレを交互に行い、効率よく脂肪を燃やすレッスン！初めての方にもお勧めです。
	ZUMBA		ラテンの動き(サルサ・メレンゲ・etc)と音楽、そしてダンスを融合させた、ダンスフィットエクササイズです。
	コアシェイク		ラテンのリズムに合わせて、腰を大きく動かし、気になるお腹やウエストを徹底的に鍛え上げます。
調整系プログラム	パワーヨガ		筋持久力を養いながら全身を引き締め、しなやかで代謝の高い体にしていきます。
	ハタフローヨガ		呼吸に導かれるよう動いていくややアクティブなヨガです。心身のバランスを整えリフレッシュ・リラックスしましょう。
	ハタヨガ		深い呼吸と共にポーズを行います。心と身体、自律神経のバランスを整えていきます。
	アイアンガーヨガ		身体のアライメントを整え、負担のない姿勢を目指し、心と身体を深いリラクゼーションへ導きます。
	ピラティス		ピラティスの基本を体感して、基礎体力をUPさせるクラスです。全身をシェイプアップしていきましょう。
	気功		独自の呼吸法により自らの「気」を調整する健康法です。
	バレトン		フィットネス、バレエ、ヨガの動きを組み合わせた裸足で行うエクササイズです。筋持久力、バランス、柔軟性をUPさせます。

### ～スタジオレッスンご利用の注意～

- ※月会員様は参加無料です。
- ※その他の会員様は参加の都度、利用料を券売機にてお買い求めください。スタジオチケットと交換します。  
(500円/1レッスン)
- ※レッスンは全てマスク着用です。(新型コロナウイルス対策)
- ※レッスンの定員は最大25名【アプリ予約20名・アプリ予約なし5名】とさせていただきます。  
(新型コロナウイルス対策)
- ※ステップのみ最大20名【アプリ枠15名・アプリ予約なし5名】となります。

#### ◆アプリ予約について◆

【アカウントをお持ちの方対象】

- ※アプリ予約は10日先の予約が可能となります。  
最大6本までとなります。
- ※予約消化のタイミングはレッスン参加後に次のレッスンが予約できます。
- ※プログラム開始30分前まで予約ができます。
- ※キャンセルの場合速やかに以下の方法をお願いします。  
レッスン開始30分前までは・・・アプリからキャンセル  
30分以降・・・施設までご連絡ください。  
無断キャンセルが月に3回あった場合はペナルティーが発生します。(その月の予約不可能)

#### ◆アプリ予約なしの方◆

- ※チケットはレッスン開始30分前からスタジオ前で配布いたします。整列開始時間に制限はございません。  
朝10:30のレッスンのみフロント横での配布になります
- ※連続でスタジオ参加希望の方で、次の予約をしていない場合は枠が空いる場合のみ、レッスン終了後に抽選を行います。
- ※都度会員様、法人会員様でアカウントをお持ちでない方は、券売機で購入後スタジオチケットをフロントで受け取り、参加チケットをとる際にスタッフに提示をお願いします。