

月	火	水	木	金	土	日	
10:30~(45) ヨガ初級 小林 スタジオ	定休日	10:30~(45) エアロバランス藤原 スタジオ	10:30~(45) グループ Nao ストレッチエリア	10:30~(45) パレトン umy スタジオ	10:30~(45) グループ Mone ストレッチエリア	10:30~(45) グループ 武内 ストレッチエリア	
フリータイム		11:30~(45) グループ Nao ストレッチエリア	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	11:30~(45) フルボックス武内 スタジオ
14:00(30) グループ 武内 ストレッチエリア		13:30(30) 引き締めトレ Nao ストレッチエリア	13:30~(45) 自律神経美人ヨガ 名古 スタジオ	13:30~(45) リラックスyoga maki スタジオ	14:00~(45) リンパトリートメント 駒田 スタジオ	フリータイム	フリータイム
19:00~(30) グループ 武内 ストレッチエリア		19:00~(45) パレトン umy スタジオ	19:00~(30) グループ 武内 ストレッチエリア	19:00~(45) ヨガ初級~中級 小林 スタジオ	19:15~(45) ラテンエクササイズ 吉川	18:00~(45) アロマキックボクシング 吉川	フリータイム
20:00~(45) パワーミックス武内 スタジオ		20:15~(45) 吉川 貸スタジオ	20:00~(45) フルボックス 武内 スタジオ	20:15~(45) リズムダンス Mone スタジオ	20:30~(45) 吉川 貸スタジオ	フリータイム	フリータイム

【フリータイムスタジオ利用のお願い】

- ①フリータイムのスタジオ利用時間は1回1時間とさせていただきます。
- ②利用後は必ず30分の換気を行ってください。
- ③次のスタジオレッスンの為片付けと清掃のご協力お願い致します。
- ④必ず次レッスンの30分前には終了してください。

休講・代講 お知らせ

10・17日(土)  
14:00~リンパトリートメント  
(駒田) ⇒10日リラックスヨガ  
(小林) 代行です(17日は休講で  
す)

16日(金)  
13:30~リラックスyoga(maki)  
休講です

21日(水)  
11:30~グループ、13:30~  
引き締めトレ(Nao) 休講です



- ◆開始30分前に予約表に名前を書いてください。
- ◆予約表の代筆は御遠慮下さい。
- ◆レッスン開始後の途中参加はできません。
- ◆定員となった場合には予約を締め切らせて頂きます。
- ◆スタジオメニュー終了後は換気を行います。
- ◆インストラクターの都合で休講や代行になる場合があります。
- ◆休講・代行は館内掲示又はHP、フェイスブック  
インスタグラムでお知らせします。
- ◆スタジオフリーの時間は卓球などもご利用できます♪
- ◆プログラムの時間短縮、換気対策でプログラム間隔を広げました。
- ◆コロナ対策の為、プログラムに人数制限がございます。
- ※フリータイムでスタジオをご利用の際は一時間ご利用した後必ず  
30分間のスタジオ換気をお願い致します。卓球を行う際は当面の間  
シングルで行っていただきます様ご理解ご協力をお願い致します