

月	火	水	木	金	土	日	
10:30~(45) ヨガ初級 小林 スタジオ		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) バレトン umy スタジオ	10:30~(45) リズムトレーニング Mone スタジオ	10:30~(45) フルボックス 武内 スタジオ	
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	
		フリータイム	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;">           レッスン名は美人ヨガですが            男性も参加されております！            男女問わずお気軽に御参加下さい☺         </div>				
		13:00~(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	13:30~(60) 理学療法士 健康体操 スタジオ	
		フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	15:30まで 理学療法士の方は 居てくれます♪ 質問や相談などあ れば是非！	
		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>【フリータイムスタジオ利用のお願い】</b>            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。         </div>					
					18:00~(45) アロマキックボクシ ング 吉川		
19:00~(45) グループ 矢野 ストレッチエリア		19:00~(45) バレトン umy スタジオ	19:00~(45) グループ 矢野 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	
20:15~(45) パワーミックス武内 スタジオ		20:15~(45) 吉川 貸スタジオ	20:15~(45) リズムダンス Mone スタジオ	20:15~(45) フルボックス 武内 スタジオ	20:30~(45) 吉川 貸スタジオ		

# 定休日

## 休講・代行

★27日(土) 18:00~  
アロマキックボクシング  
19:15~  
ラテンエクササイズ

休講

各レッスンの曜日や時間に  
変更があります。

ご確認宜しくおねがいしま  
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