

	月	火	水	木	金	土	日
7:00			7:15~7:45 朝活ダイエット トレーニング 平松	休館日	7:15~7:45 朝活ダイエット トレーニング 平松		
8:00							
9:00							
10:00							
11:00	10:30~11:30 ベーシック フローヨガ アンナ	10:30~11:30 リラックスヨガ アンナ					10:30~11:15 ロディオガ® 平松
12:00					11:30~12:30 ベーシック フローヨガ 土屋		
13:00							13:00~14:00 リラックスヨガ アンナ
14:00							
15:00							
16:00					16:00~16:45 ロディオガ® 平松		
17:00		17:00~17:45 ロディオガ® 平松				17:00~18:00 ベーシック フローヨガ アンナ	
18:00							
19:00			19:00~20:00 アクティブ シェイプヨガ アンナ				
20:00	20:00~21:00 優しい ヨガストレッチ 平松						
21:00							

《レッスン参加にあたっての注意事項》

- 開始時間の15分前からご入場可能です。
- また、開始時間を過ぎてからの参加はご遠慮いただきますようお願いいたします。
- レッスン中は携帯電話はマナーモードもしくは電源をOFFにしてくださいようご協力をお願いいたします
- 貴重品はご自身で管理をお願いいたします。盗難・紛失があった場合は責任を負いかねます。
- ロディオガ対象3~12歳(定員6名) その他レッスンは定員10名
- 1回/¥2,500 10回券/¥20,000 ・会員外ドロップインは1回/¥3,000
- 30分間のショートレッスンは1回/¥1,000 (すべて税込み)

