

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
営業開始 10:00						
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
営業終了 22:00						

8月のみレッスン変更  
かんたんヨガ  
15:10~16:10 藤森

8月のみ担当者変更  
Miho → AMANO

※毎月、第3日曜日の前日は…  
【Tomo Day】  
通常の土曜日スケジュールが  
変更となります。  
別紙にて、ご確認ください。

- 各レッスン定員数
- 15名 カラダすっきり
  - 20名 ViPR WorkOut / Group Active
  - 25名 Group Core / Group Blast
  - 30名 Group Power / Group Centergy / ステップ系 / ヨガ・ピラティス
  - 35名 Group Fight / Group Groove
  - ZUMBA / ZUMBA gold / エアロ / パンチングシェイプ

営業終了20:00

★★皆様が快適・安全にエクササイズを楽しんでいただくため…★★  
\* 使用ツールはご自身の分のみご用意ください。  
\* スタジオ入れ替え制について  
レッスン終了後、清掃を行います。清掃完了まで、スタジオ外にてお待ちください。  
\* 途中参加(入場)について…  
開始10分以降は、安全面(怪我等)の問題よりご遠慮いただいております。  
\* 途中退出(退場)について…  
やむを得ない場合を除きご遠慮いただいております。  
\* 各レッスン、迷惑となる行為はご遠慮ください。  
スペースなど、お譲り合ってください。  
※祝祭日他、通常スケジュールと異なる場合がございます。  
別紙スケジュール表にてご確認ください。