

2025年 4月1日～

スケジュールは状況を見て随時変更していきます。
受講の際には、お電話にてご確認・ご予約の上、お越してください。

		月	火	水	木	金	土
朝	3 F	10:00-11:30 江口	10:00- 11:30 朝比奈	産後 10:00- 11:00 1h 猪狩	10:00-12:00 2h 太田	10:00-11:30 江口	10:00-11:30 源
	8 F	10:30-12:00 須合	メディカル 10:30-11:45 1h15 工藤	10:30-12:00 須合	とらの穴 10:30- 12:00 定員8名 須合	10:30- 11:30 1h 源	アクティブ 10:00-11:30 江口
昼	3 F	13:00-14:30 朝比奈	13:00-14:30 田中	13:00-14:30 須合	13:00-14:30 猪狩	13:00-14:30 猪狩	13:00-14:00 1h 猪狩・朝比奈 ・高野
	8 F	13:30-14:30 1h 田中	アロマリラックス 13:30-14:30 1h 定員10名 猪狩			マタニティ 13:30- 14:45 須合	
夕	3 F		16:00-17:00 1h 源		リラックス 16:00-17:00 1h 定員15名 江口		
夜	3 F	アロマ 19:00-20:00 1h 田中	18:30-20:00 江口	19:00-20:00 1h 池田	19:00-20:30 源	18:45-20:15 須合	
	8 F		18:45-20:15 太田				

レッスンを受講する前に・・・

- 体調のすぐれない方は、レッスンの受講をお控えください。
- スタジオ清掃のため、スタジオへの入室はレッスン開始30分前からです。
- ほとんどのレッスンに定員はありませんが、レッスンの性質上、一部定員があるクラスがあります。『とらの穴』は定員8名、『アロマリラックス』は10名、『リラックス』は15名です。
- 引き続きアルコール消毒ジェル、ピュアスター消毒水等を設置いたしますので、ご利用ください。
- 月会費の変更・休会は、月末までにお知らせください。
- ご不明な点、ご意見等ございましたら、お気軽にご相談ください。

2026年 4月1日～6月30日

レッスンを受講する前に・・・

- 1、体調のすぐれない方は、レッスンの受講をお控えください。
- 2、スタジオ清掃のため、スタジオへの入室はレッスン開始30分前からです。
- 3、月会費の変更・休会は、月末までにお知らせください。

特殊クラスについて・・・マタニティ・産後クラス

受講できるのは、マタニティの方、産後の方、付き添いの方（女性）のみです。

		月	火	水	木	金	土
朝	3 F	10:00-11:30 江口	10:00- 11:30 朝比奈	10:30-12:00 須合	10:00-12:00 2h 太田	10:00-11:30 江口	10:00-11:30 源
	8 F	10:30-12:00 須合	メディカル 10:30-11:45 1h15 工藤	11:00-12:00 1h 猪狩	定員8名 とらの穴 10:30- 12:00 須合	10:30- 11:30 1h 源	アクティブ 10:00-11:30 江口
昼	3 F	13:00-14:30 朝比奈	13:00-14:30 田中	マタニティ・産後 13:00-14:15 須合・猪狩	13:00-14:30 猪狩	13:00-14:30 猪狩	13:00-14:00 1h 猪狩・朝比奈
	8 F	13:30-14:30 1h 田中	定員10名 アロマリラックス 13:30-14:30 1h 猪狩			やさしい 13:30- 14:30 1h 須合	
夕	3 F		16:00-17:00 1h 源		定員15名 リラックス 16:00-17:00 1h 江口		
	8 F		おなか集中 15:00-15:45 45分 猪狩		やさしい 15:00-15:45 45分 猪狩		
夜	3 F	アロマ 19:00-20:00 1h 田中	18:30-20:00 江口	やさしい 18:00-19:00 1h 朝比奈	19:00-20:30 源	18:45-20:15 須合	
	8 F		18:15-19:30 1h15 太田		定員10名 月1リフレッシュ 18:45-20:00 1h15 江口	定員10名 月1リラックス 19:00-20:00 1h 江口	