

2026年 7月1日～9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	<u>メディカル</u> 10:30-11:45 1h15 工藤	11:00-12:00 1h 猪狩	定員8名 <u>とらの穴</u> 10:30- 12:00 須合	10:30- 11:30 1h 源	<u>アクティブ</u> 10:00-11:30 江口
昼	3 F	13:00-14:30 朝比奈	13:00-14:30 田中	<u>マタニティ・産後</u> 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 <u>アロマリラックス</u> 13:30-14:30 1h 猪狩			<u>やさしい</u> 13:30- 14:30 1h 須合	
夕	3 F		16:00-17:00 1h 源		定員15名 <u>リラックス</u> 16:00-17:00 1h 江口		
	8 F		<u>おなか集中</u> 15:00-15:45 45分 猪狩		<u>肩まわり集中</u> 15:00-15:45 45分 猪狩		
夜	3 F	<u>アロマ</u> 19:00-20:00 1h 田中	18:30-20:00 江口	<u>やさしい</u> 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 <u>月1リフレッシュ</u> 18:45-20:00 1h15 江口	定員10名 <u>月1リラックス</u> 19:00-20:00 1h 江口	