

緊急事態宣言期間中スタジオプログラム

2月8日(月)～28日(日)

2021.2.1～

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	studio1	studio2	Collage Studio	studio1	studio2	Collage Studio	studio1	studio2	Collage Studio	studio1	studio2	Collage Studio	studio1	studio2	Collage Studio	studio1	studio2	Collage Studio	studio1	studio2	Collage Studio	
9:30																						9:30
10:00			ヨガ45 ～リラクセス～ 10:00-10:45 北川 瑞子 女性限定			マインドフルネス 9:45～10:05 音声レッスン 13																10:00
11:00	ヨガ45 ～ヴィンヤサフロー～ 10:30～11:15 畑田 美紀	バレエ45 10:45～11:30 菅 望		整体ストレッチ45 ※タオル使用します 10:30～11:15 竹下 博司	バレエ初級45 10:20～11:05 石田 望		ステップ初級45 10:30～11:15 横田 桂子						ヨガ45 ～リラクセス～ 10:00-10:45 古川 まゆみ	nani aloha45 10:25～11:10 Ari	ヨガ45 ～リラクセス～ 10:30～11:15 木村 絵美子 女性限定							11:00
12:00	エアロ中級45 11:45～12:30 畑田 美紀	ジャズダンス45 12:00～12:45 菅 望		エアロ中級45 11:45～12:30 石河 知可子	バレエ初級45 11:35～12:20 石田 望		ステップ中級45 11:45～12:30 横田 桂子						エアロサーキット45 11:45～12:30 金子 知弘	ピラティス45 ～ボディアップ～ 11:45～12:30 阿部 香織								12:00
13:00	エアロ初級45 13:00～13:45 橋本 浩貴	ヨガ45 ～リラクセス～ 13:30～14:15 MAIKO		ヨガ45 ～ピラティス～ 13:00～13:45 今川 千恵子	美ボディ ピラティス45 12:50～13:35 栗原 理恵 女性限定		Lock Dance45 12:40～13:25 赤地 寿美						ファイティング45 13:00～13:45 金子 知弘	艶肌45 13:15～14:00 塩澤 悠香里 女性限定								13:00
14:00	UBOUND45 14:15～15:00 橋本 浩貴			エアロ初級45 ～アサナ～ 14:15～15:00 今川 千恵子	ZUMBA45 14:15～15:00 HARU		ヨガ45 ～ピラティス～ 14:00～14:45 北川 瑞子						エアロ初級30 14:15～14:45 久保田 温郎	HIPHOP 14:15～15:00 藤村 亜美								14:00
15:00		フラダンス45 15:00～15:45 Niulani西		EXTREME ボディメイク45 14:15～15:00 今川 千恵子	HARU		ヨガ45 ～ピラティス～ 15:00～15:50 北川 瑞子 女性限定						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	太極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								15:00
16:00				ENJOYダンス45 15:30～16:15 HARU			POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								16:00
17:00							POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								17:00
18:00							POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								18:00
19:00							POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								19:00
20:00							POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								20:00
21:00							POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								21:00
22:00							POWER SPLASH 14:00～14:45 高橋 佑季						エアロ中級45 15:15～16:00 久保田 温郎	大極拳45 15:35～16:20 菊地 三枝								22:00

ラッセルマインドフルネスが日本のフィットネスクラブ初登場!
 月曜14:30～14:45 Relax～とにかくリラックスしたい時に～
 火曜 9:45～10:05 Relax～静けさの音～
 水曜20:45～21:15 Sleep～不安や疲れを解放する夜寝る前の瞑想～
 木曜21:15～21:45 Sleep～不安や疲れを解放する夜寝る前の瞑想～
 金曜12:00～12:20 Refresh～脳の疲労を休めるボディスキャン～
 土曜18:00～18:20 Refresh～脳の疲労を休めるボディスキャン～
 日曜 9:30～9:45 Relax～とにかくリラックスしたい時に～

ルキナで大人気!
POWER SPLASH初登場!
 暗闇×ウォーターバッグの新感覚エクササイズ!
 はじめて筋トレ系クラスに参加したい方には、
 とってもオススメなエクササイズです!

営業時間
 平日 9:00-23:00
 土日祝 9:00-21:00
 休館日 10日・20日

《お客様へご利用上の注意》
 ■ レッスン開始時刻を過ぎた入室はご遠慮願います。
 ■ 予約の為にレッスン中のスマートフォン操作・途中退室はご遠慮願います。
 ■ インストラクターの代行に関しては、館内のインフォメーションまたはHPにてご確認ください。
 ■ HOTプログラムに参加される場合、お水、バスタオル、汗ふきタオルを忘れずにお持ちください。なおヨガマットの上にはバスタオルを敷いていただきますようご協力をお願い致します。
 ■ 艶肌のみレッスンの一部でマスクを外して受講頂く場合がございます。
 当面の間、HOTスタジオのレッスンは(室温30～35度・湿度60%程度)にて実施させていただきます。

《 有料クラス 》
 社交ダンス 1,320円(税込)
 有料クラスは、当日ご入金後、予約完了とさせていただきます。

《 店舗情報 》
 休館日：毎月10日・20日
 営業時間：平日[9:00～23:00]
 土日祝[9:00～21:00]
 ■ 祝日は特別プログラムとなります。
 HP・館内ポスターにてご確認ください。

