

9月レッスンスケジュール

月		火		水		金		土		日	
スタジオ	しおスタ	スタジオ	しおスタ	スタジオ	しおスタ	スタジオ	しおスタ	スタジオ	しおスタ	スタジオ	しおスタ
10:00											
		開放時間	開放時間			開放時間		開放時間	開放時間	開放時間	
10:30	10:30~11:30 ピラティス (開発)			10:30~11:30 エアロフィット セラピー (野口)	10:30~11:15 ボディコンディショ ニングピラティス (河原)	10:40~11:40 フラダンス (市村・坂下)	開放時間				
11:00		11:00~11:45 やさしい エアロビクス45 (木村)	10:40~11:40 やさしいヨガ (倉田)					10:50~12:00 健美操 (竹中)	10:50~11:55 シェイプヨガ (倉田)	10:50~12:00 ヨガ (小森)	
11:30											
12:00	11:45~12:30 かんたん エアロビクス45 (開発)			11:40~12:40 エアロビクス (野口)			開放時間	12:00~13:10 元氣功 ストレッチ (なかざわ)			
12:30		12:10~13:20 SLOWFLOW YOGA (倉田)									12:15~13:00 ベーシック エアロビクス45 (松本)
13:00	12:50~13:50 ベーシックヨガ (倉田)			13:00~13:30 バランスボール エクササイズ30 高橋(ミ)							
13:30		13:30~14:00 ストレッチ ヒーリング (浅野)				13:30~14:00 ウェーブストレッチ (早川)					
14:00	14:00~15:00 週替わりレッスン ※6日・20日※ フラダンス (市 村・坂下)			13:45~14:55 ヨガ-EX (倉田)							13:20~14:20 脂肪燃烧 エアロビクス 60 (松本)
14:30									14:00~15:00 ボディメイク (木村)		
15:00	※13日・27日※ リズムダンス(倉田)					14:30~15:30 ベーシックヨガ (倉田)					
15:30											15:00~15:45 ストレッチ ヒーリング (浅野)
16:00		開放時間		開放時間					15:30~16:30 やさしくストレッチ ※週替わり※ 4日・18日(木村) 11日・25日(河原)		
16:30	開放時間			16:30~17:30 ※8日・22日※ キッズピクス 幼稚園 (倉田・室田)		16:30~17:30 キッズダンス 小学生 (倉田・室田)					
17:00											開放時間
17:30											
18:00				開放時間		開放時間					
18:30	18:30~19:15 ベーシック エアロビクス45 (松本)	18:30~19:30 リラクゼーション ストレッチ (室田)	18:30~19:15 やさしい エアロビクス45 (木村)	18:30~19:30 やさしいヨガ (清川)	18:30~19:15 ハイロー-エアロ45 (松本)	18:30~19:30 リラクゼーション ストレッチ (室田)	18:30~19:20 ベーシック エアロビクス50 (木村)				
19:00								開放時間			
19:30											
20:00	19:40~20:40 ヨガ メディテーション (小森)	19:40~20:40 ボディコンディショ ニングピラティス (河原)	19:40~20:40 リトモス (野口)	19:40~20:40 ボディメイク (木村)	19:30~20:30 ヒップホップ (MAMO)	19:40~20:40 ビューティーヨガ (倉田)	19:40~20:40 リトモス (野口)	19:40~20:30 ボディメイク50 (木村)			
20:30											
21:00											

※しおスタチケットは、レッスン直前に担当インストラクターにお渡しください。
※レッスンは変更になる場合がございます。ご理解の程お願いいたします。

※レッスンの途中入場は開始10分後までとさせていただきます。
※レッスン代行等、レッスンスケジュール変更はフロント横の掲示スペースにございます。ご確認ください。

■営業時間■

月~土 10:00~21:00
(木曜休館日)
日・祝 10:00~18:00

