

1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													
10:30							開放時間			開放時間	開放時間	開放時間	
11:00	10:30~11:30 ピラティス (開発)	開放時間	開放時間	10:30~11:30 やさしいヨガ (倉田)	開放時間	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 (川越)	開放時間	10:30~11:30 健美操 (竹中)	10:50~11:50 シェイプヨガ (倉田)	11:00~11:45 週変わりレッスン 初心者エアロ (高橋) ※18日※ サーキット40 (佐々木) ※11日・25日※	11:00~12:00 プレーナヨガ ~アクティブ~ (水上)	
11:30													
12:00	11:45~12:30 かんたん エアロビクス45 (開発)	11:45~12:45 リンパ活き活き ストレッチ (小笠原)	11:40~12:25 初級エアロ45 (賀数)	開放時間	11:30~12:10 サーキット40 (佐々木)			開放時間	11:40~12:40 ボディコンディショ ニングピラティス (河原)	開放時間	12:10~12:55 ベーシック エアロビクス45 (松本)	開放時間	
12:30								開放時間	12:00~13:00 ビューティーヨガ (倉田)				
13:00	開放時間		開放時間	開放時間	12:30~13:15 私も初心者 エアロ45 (高橋)					12:50~13:50 ストレッチ& ダンス×2 (倉田・室田)			
13:30													
14:00	14:00~15:00 週わりレッスン フラダンス(川越) ※5日・19日※ シェイプアップ フットセラピー (小笠原) ※12日・26日※	開放時間	13:30~14:20 中級エアロ50 (賀数)	開放時間	14:00~15:00 リラクゼーション ピラティス (小笠原)					14:00~15:00 太極拳 (小室)	14:00~15:00 ボディメイク (木村)	13:20~14:20 脂肪燃焼 エアロビクス 60 (松本)	14:00~15:00 プレーナヨガ ~リラックス~ (水上)
14:30													
15:00			開放時間	14:40~15:40 ダイエット ピラティス (小笠原)			14:30~15:00 ステップステップ 30 (早川)						
15:30									開放時間	15:15~15:45 サーキット30 (佐々木)	開放時間		
16:00			15:50~16:20 ビギナーズステップ 30 (佐々木)	開放時間									
16:30	開放時間			開放時間				開放時間		16:00~17:00 やさしくストレッチ ※隔週※ 10日・24日(木村) 17日・31日(室田)	開放時間	開放時間	
17:00		17:00~18:00 スマートピラティス (小笠原)	開放時間	開放時間									
17:30													
18:00	18:15~18:45 サーキット30 (佐々木)									18:00~18:45 ボディソウル (金山)	17:40~18:40 スローピラティス (小笠原)		
18:30													
19:00	19:00~19:30 ビギナーズステップ 30 (佐々木)	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 スローピラティス (小笠原)	18:30~19:15 ボディソウル (金山)	18:30~19:30 リラクゼーション ストレッチ (室田)	18:30~19:30 ベーシック エアロビクス60 (木村)	18:30~19:15 ホットピラティス (開発)		19:00~19:50 ボクササイズ (金山)			
19:30											開放時間		
20:00	19:45~20:35 やさしい エアロビクス50 (高橋)	19:40~20:40 フローピラティス (小笠原)	19:35~20:15 ステップステップ 40 (早川)	19:40~20:40 ボディメイク (木村)	19:35~20:25 ボクササイズ (金山)	19:40~20:40 ビューティーヨガ (倉田)	19:45~20:30 中級エアロ45 (開発)	19:40~20:40 プレーナヨガ ~ベーシック~ (水上)		20:05~20:45 ステップステップ 40 (早川)			
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