

2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	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	開放時間	
10:30	10:30~11:30 ピラティス (開発)	10:40~11:50 元氣功 ストレッチ (なかざわ)			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	10:50~12:00 健美操 (竹中)	10:50~11:55 シェイプヨガ (倉田)	10:50~11:50 ヨガ (松本)	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)										
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)				12:00~12:30 ステップ30 (早川)	12:00~13:10 元氣功 ストレッチ (なかざわ)	開放時間			開放時間
12:30			12:25~13:10 ダンス& エクササイズ (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)				12:50~13:20 ウェーブストレッチ (早川)				13:00~13:30 バランスボール エクササイズ (早川)		12:50~13:50 ストレッチ& ダンス×2 (倉田・室田)	開放時間		
13:30			13:20~13:50 バランスボール エクササイズ (早川)											13:20~14:20 脂肪燃焼 エアロビクス 60 (松本)
14:00	※6・20日※ 14:00~15:00 フラダンス (市村・坂下) ※13・27日※ 14:00~14:40 ストレッチ (八木)	開放時間							開放時間			14:00~15:00 ボディメイク (木村)		13:30~14:15 骨盤エクササイズ (浅野)
14:30			14:00~14:40 ステップ40 (早川)		13:40~14:40 ヨガ (松山)	開放時間								
15:00				開放時間					14:30~15:30 ベーシックヨガ (倉田)	開放時間				
15:30													15:00~15:45 ストレッチ ヒーリング (浅野)	
16:00											開放時間	15:30~16:30 やさしくストレッチ ※週替わり※ 4・18日(木村) 11・25日(河原)		開放時間
16:30														
17:00	開放時間		開放時間		16:30~17:30 ※8・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)					
17:30														
18:00					開放時間				開放時間					
18:30														
19:00	18:45~19:30 ハイローエアロ45 (松本)	18:50~19:50 リラクゼーション ストレッチ (室田)	18:50~19:35 やさしい エアロビクス45 (木村)	18:50~19:50 やさしいヨガ (清川)	18:50~19:35 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)	18:30~19:20 ベーシック エアロビクス50 (木村)	18:30~19:15 ストレッチ ヒーリング (浅野)						
19:30														
20:00	19:50~20:35 骨盤エクササイズ (浅野)	20:00~21:00 ボディコンディショ ニングピラティス (河原)	20:00~21:00 リトモス (野口)	20:00~21:00 ボディメイク (木村)	20:00~20:30 ZUMBA (松本)	20:00~21:00 ビューティーヨガ (倉田)	19:30~20:30 リトモス (野口)	19:40~20:30 ボディメイク (木村)	<div style="text-align: center;"> <p>■営業時間■</p> <p>月～金 10:00～22:00 (木曜休館日)</p> <p>土 10:00～19:00</p> <p>日・祝 10:00～18:00</p> </div>					
20:30														
21:00														
21:30	開放時間	開放時間	開放時間	開放時間	20:40~21:10 ストレッチ ヒーリング (浅野)				開放時間	20:45~21:40 リセットストレッチ (野口)				
22:00														

※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。
※隔週で行なわれるレッスンの5週目はお休みとさせていただきます

