

9月23日(土・祝) 本牧店レッスンプログラム

	スタジオ	芝スタジオ	AURA スタジオ	
	9:00 ~ 18:30			
8:00			9:15~10:45 ★ランニングスクール 小島	8:00
9:00	キッズスクールのみ 8:20ご入館 8:30~9:20 体操教室① (3~4歳) 生島	いきいき転倒予防教室 痛みの改善や転倒の予防など、 健康面や体力に不安のある方に おすすめのスクールです。		9:00
10:00	9:30~10:20 体操教室② (4~6歳) 生島	9:15~10:15 ★いきいき転倒予防教室 武井	9:15~10:15 ヨガ60 塩谷	10:00
11:00	10:30~11:20 体操教室③ (小学1~6年) 生島	10:30~11:30 アプス (ABS) トレーニング 益田	10:45~11:30 ベーシックヨガ 塩谷	11:00
12:00	11:50~12:40 チアダンス (5歳~小学6年) 益田	12:10~12:40 Oボール&ストレッチ 菅原	12:00~12:45 オーラヨガ 小原	12:00
13:00	12:55~13:40 ZUMBA 菅原	12:45~13:45 ★MKTスクール 武井	オーラヨガ 冷えやむくみが気になる方におすすめ! 初心者向けのホットヨガレッスンです。	13:00
14:00	MKTスクール M (燃える) K (鍛える) T (整える) ! 有酸素、筋トレ、体幹それぞれを バランスよく鍛えて、痩せやすい体質に 変えていくスクールです。	14:00~15:00 ▶ピラティススクール 有元		14:00
15:00			15:15~16:15 ピラティス 有元	15:00
16:00			16:30~17:15 ストレッチ 有元	16:00
17:00				17:00
18:00	18:30 CLOSE			18:00

無料体験会は、内部の方だけでなく外部の方もご参加いただけます。
お友達やご家族と一緒にご参加ください。
ご予約はQRコードから（お電話やフロントでもご予約可能です）⇒



△エリア（マシンや芝、岩盤浴室、溶岩スタジオ）のご利用は、閉館の30分前までとなります。
短縮営業日についてはホームフィットネスを除いた全区分の方がご利用可能です。
コロナウイルス感染拡大予防として一部レッスンを変更しております。
＜常温スタジオレッスン＞ 定員：なし
＜オーラスタジオレッスン＞ 定員：16名
常温で道具を使うレッスン（○がついているもの）については数に限りがあるため、
今まで通り15名までとさせていただきます。