

スタジオプログラム

	月 Mon	火 Tue	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
14:00	😊			😊		
14:30	やさしいエアロ (初級) 14:00~14:45 山口	脂肪燃焼エアロ (初級~中級) 14:00~14:45 櫻井郁	エアロ 中級入門 14:00~14:45 櫻井郁	★ムーブ・ザ・ボディ トレーニング 定員:25名 14:00~14:30 安孫子	10:30😊 セルフボディメンテ ストレッチ 11:00😊 11:15😊 10:30~11:15 向田	★週替レッスン 定員:20名 ※別紙参照 11:00~11:45 安孫子
15:00	😊	😊	😊	😊	😊	
15:30	★ZUMBA 定員:21名 15:00~16:00 太田	★週替レッスン 定員:20名 ※別紙参照 15:00~15:45 安孫子	★健美操 定員:24名 15:00~15:45 櫻井順	★スマイルヨガ 定員:24名 14:45~15:30 渡部	12:00😊 11:30~12:00 伊藤	
16:00				😊	😊	
16:30				★ベーシック ステップ(初心者) 定員:18名 15:45~16:30 櫻井順	12:30😊 コンディショニング エアロ (初級) 13:00😊 12:15~13:00 伊藤	
17:00		カルチャー スクール 17:00~18:00			13:30😊	
17:30					13:45😊 14:00😊 エンジョイ ダンス 14:30😊 13:30~14:30 塩野	★ZUMBA 定員:25名 14:00~14:45 太田
18:00					15:00😊	
18:30	😊	😊	😊	😊		😊
19:00	リラクゼーション ヨガ 18:30~19:15 渡部	体幹 エクササイズ 18:30~19:00 峯田	★ZUMBA 定員:25名 18:30~19:15 太田	★初級ステップ (初級) 定員:18名 18:30~19:15 櫻井順	15:30😊 15:30😊 やさしいエアロ (初級) 16:00😊 15:30~16:15 峯田	★ピラティス 定員:24名 15:00~15:45 伊藤
19:30	😊	😊	😊	😊		😊
20:00	週替レッスン ※別紙参照 19:30~20:00 有路	脂肪燃焼エアロ (初級~中級) 19:15~20:00 櫻井郁	脂肪燃焼エアロ (初級~中級) 19:30~20:15 安孫子	やさしいエアロ (初級) 19:30~20:00 向田	16:30😊 17:00😊	はじめてエアロ (初級) 16:00~16:30 伊藤
20:30						
21:00						

安全にご利用いただく為に

- ①事故防止の為、レッスン開始後の入室はご遠慮下さい
- ②混雑時は人数の制限をする場合があります
- ③レッスン参加途中に次のレッスンのご予約はできません
- ④レッスン参加途中で、スタジオの外に出ることはご遠慮ください(但し、体調不良・けが・水分補給は除きます)

安全かつ快適にご利用いただく為、
予約制(定員制)以外のレッスン参加人数を
25名とさせていただきます。

皆様が快適にご利用できるように

- ①レッスンに参加される際は、スタッフの指示に従って下さい
- ②場所取りは他のお客様のご迷惑となる為、ご遠慮願います

★...予約制レッスン

カルチャースクール...カルチャー会員のみ対象となります。

😊 ←このマークのクラスはどなたでも楽しんでいただけるレッスンです。

レッスンスケジュールは、ホームページ・携帯サイトからもご覧いただけます。

<http://www.tersa-fc.jp>