

映像レッスン時間割 (11月～3月)

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:30							
10:00	9:45～10:15 グループファイト30	9:45～10:15 グループパワー30		9:45～10:15 グループファイト30			9:45～10:15 グループパワー30
10:30			10:00～10:45 11:00～11:45 教室 リメイクボディ レッスン		10:00～10:45 11:00～11:45 教室 リメイクボディ レッスン	10:30～ 11:30 教室 パワーヨガ	
11:00							10:45～11:15 グループファイト30
11:30							
12:00						12:00～12:30 グループファイト30	
12:30							
13:00						12:45～13:15 グループパワー30	
13:30							
14:00	13:45～14:15 グループパワー30	13:20～14:50 教室 太極拳	13:45～14:15 グループファイト30	13:45～14:15 グループパワー30	13:45～14:15 グループファイト30		
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			16:45～17:45 18:00～19:00 教室 ダンススクール	16:45～17:45 18:00～19:00 教室 新極真 空手スクール			
18:00							
18:30							
19:00							
19:30		19:30～20:00 グループファイト30	19:30～20:00 グループパワー30	19:30～20:00 グループファイト30	19:30～20:00 グループパワー30		
20:00	19:30～20:30 教室 パワーヨガ						
20:30							

～諸注意～

- ・レッスン開始の10分前よりスタジオ（大研修室）へご入場ください。
- ・レッスンの途中入場・退場は可能です。
- ・安全確保のため、レッスン時は他の利用者と適切な距離をお取りください。
- ・定員は20名です。状況により参加をお断りする場合がございます。
- ・使用した器具は所定の場所に戻すようご協力をお願いいたします。
- ・大会や行事などで休講となる場合がございます。