

MB西八王子スタジオスケジュール

12月～

火		水		木		金		土		日	
木曜日もノースタッフとなりますがインストラクターが担当するレッスンは従来通り行います。											
						15日 休館日		12/29金～1/3水休講			
10:00						10:15～11:05 ヨガ 南雲 330				10:35～11:05 CORE	
10:30	10:15～11:00 初級エアロ 西端 200										
11:00	11:10～11:55 ポールヨガ 小笹 330	11:20～12:05 LES MILLS BODYCOMBAT		11:15～12:05 調整ルーシー 橋達 220		11:15～12:00 ローインパクト 南雲 330		11:10～11:40 LES MILLS SH'BAM		11:15～11:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
11:30											
12:00	12:05～12:50 LES MILLS SH'BAM	12:30～13:20 ポール・ド・ブラ 河野 350		12:45～13:45 LES MILLS BODYBALANCE		12:15～13:05 ボディーシェイプ 河野 350		11:55～12:40 LES MILLS BODYBALANCE		12:00～12:50 ムーブメント 久保 550	
12:30											
13:00	13:00～14:00 入門パレエ 川口 300	13:35～14:25 健康体操 小林 330		14:00～14:50 フラダンス 宇田川 330		13:15～14:00 LES MILLS BODYBALANCE		13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 550		13:05～13:50 LES MILLS BODYBALANCE	
13:30						14:10～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT		14:00～14:50 ボディーケア上級 渋谷 550			
14:00	14:10～15:00 ストレッチヨガ 橋達 220					時間変更					
14:30											
15:00	日・祝のレッスンは15時台までになります。 ※夜のレッスンはございません。										15:00
18:30		NEW						18:45～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT			
19:00	19:00～19:50 ヨガ 久保 550	19:00～19:45 LES MILLS BODYATTACK				19:00～19:50 エアロビクス(オリジナル) 南雲 330					
19:30											
20:00	20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK	20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT				20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK			
20:30											
NEW		時間変				NEW		NEW			

～ スタッフ受付時間 ～
月・木 ノースタッフデー
火・水・金・土 11:00～15:00
日・祝 18:00～21:00
10:00～14:30

日・祝のレッスンは15:00台までとなります。

～ レッスン参加方法 ～

- 開始10分～15分前までは1階エリアでお待ちください。
- 先着順となります。お荷物を置いての場所取りはご遠慮ください
- 1階エリアとは別にスタジオ用の運動靴をご準備下さい。
- レッスン開始5分以降の途中入退場は事故防止のためご遠慮ください。
- 皆様が快く受講できますようスタジオ内はスタッフ、先生の指示に従ってください。
- スタッフが不在になる時間帯はバーチャルレッスンはお休みになりますのでご注意ください。
- インストラクターが行うレッスンは参加費が必要となります。
- レッスン担当名の右に書かれている金額を、レッスン参加時にインストラクターの方に現金でお支払いください。
- その際は、お釣りの出ないよう事前のご準備をお願いします。(受付での両替は対応いたしかねます。)

プログラムは都合により、変更になる場合がありますので予めご了承ください。

～ レッスン定員について ～

- 各レッスン定員25名となります。
- 道具を使うレッスンは道具の数を定員とさせていただきます。