

# MB西八王子スタジオスケジュール

5月～

	火	水	木	金	土	日
木曜日に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。						
ゴールデンウィークのため、1日～5日までスタジオレッスンは休講となります。						
10:00				10:15～11:05 ヨガ 南雲 330	時間変更	10:00～10:30 CORE
10:30						10:40～11:25 LES MILLS BODYCOMBAT
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	NEW 11:10～11:40 LES MILLS DANCE	11:35～12:20 LES MILLS DANCE
11:30						NEW 11:55～12:40 LES MILLS BODYBALANCE
12:00	12:05～12:50 LES MILLS DANCE			12:15～13:05 ポディーシェイプ 河野 350		12:30～13:00 LES MILLS BODYATTACK
12:30		12:30～13:20 ポル・ド・ブラ 河野 350				NEW 13:10～13:55 LES MILLS BODYBALANCE
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 ポディーケア 渋谷 550	時間変更
13:30				14:10～14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00～14:50 ポディーケア上級 渋谷 550	
14:00	14:10～15:00 ストレッチヨガ 橋達 220					
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。					
18:30						18:45～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT
19:00	19:00～19:50 ヨガ 久保 550	19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT		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 DANCE		20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45 LES MILLS BODYATTACK	
20:30						

～ スタッフ受付時間

月・木	ノースタッフデー
火・水・金	11:00～15:00
土・日・祝	10:00～14:30
土曜のみ	18:00～21:00

(月・木が祝日の場合もノースタッフとなります)  
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。
  - 皆様が早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。
  - バーチャルレッスンはセルフセッティングとなります。セッティング中の事故・怪我に関しては一切の責任を負いませんのでご了承下さい。
  - 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。