

MB西八王子スタジオスケジュール

7月～

火	水	金	土	日
10:00～10:50 調整ルーシー 橋達 220 <small>曜日変更</small>	10:00～10:50 らくらくトレーニング(40～50分) サポートTR 鈴木(7/10.24.31)	10:15～11:05 ヨガ 南雲 330		10:00～10:30 トレーニング(30分以内)
11:00～11:45 ポールヨガ 小笹 330 <small>時間変更</small>	11:00～11:45 初級エアロ(30～45分)	11:15～12:00 ローインパクト 南雲 330	11:00～11:50 ダンスフィットネス (40～50分)	10:40～11:10 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00～12:50 フラダンス 宇田川(7/2.23.30) 330 <small>曜日変更</small>	11:50～12:20 LES MILLS BODYCOMBAT <small>時間変更</small>	12:15～13:05 ボディーシェイプ 河野 350	12:00～12:50 ヨガ(45～50分)	11:20～11:50 パレトン(30分以内)
13:00～14:00 入門バレエ 川口 300	12:30～13:20 ポル・ド・ブラ 河野 350	13:15～14:00 ピラティス(40～45分) サポートTR 黒川	13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 550	12:40～13:10 ダンスフィットネス(30分以内)
14:10～15:00 ストレッチヨガ 橋達 220	13:30～14:20 健康体操 小林 330	14:10～15:00 ダンスフィットネス(7月:フラ) (45～50分)	14:00～14:50 ボディデザイン (40～50分)	13:20～13:50 ヨガ(30分以内)
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。				
19:00～19:50 ヨガ(40～50分)	19:00～19:45 NEW LES MILLS BODYCOMBAT 栗原	19:00～19:50 330 エアロピクス(オリジナル) 南雲	19:00～19:45 格闘技系エクササイズ (40～45分)	
20:00～20:40 ストレッチ(30～40分)	20:00～20:50 ダンスフィットネス(40～50分)	20:00～20:40 ストレッチ(30～40分)	20:00～20:40 ストレッチ(30～40分)	

～ 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	18:00～21:00
土曜のみ	10:00～14:30
	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。
- 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。