

MB西八王子スタジオスケジュール

10月～

火	水	金	土	日
10:00～10:50 調整ルーシー 橋達 220	Les MILLSプログラム 10月で終了	10:00～10:50 ローインパクト 南雲 330		10:00～10:30 LesMILLS CORE
11:00～11:40 初級エアロ(HF24)	11:20～12:05 LesMILLS BODYCOMBAT	11:00～11:50 ピラティス(HF24)	11:10～11:55 LesMILLS SH'BAM	10:40～11:25 LesMILLS BODYCOMBAT
12:00～12:50 フラダンス 宇田川(9/3,17,24) 330	12:30～13:20 ポル・ド・ブラ 河野 350	10月 終了	12:00～12:50 ボディーシェイプ 河野 350	11:35～12:20 LesMILLS SH'BAM
13:00～14:00 入門バレエ 川口 300	13:35～14:25 健康体操 小林 330	13:00～13:30 LesMILLS BODYBALANCE	13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 550	12:30～13:00 LesMILLS BODYATTACK
14:10～15:00 ストレッチヨガ 橋達 220		13:40～14:10 LesMILLS BODYCOMBAT	14:00～14:30 LesMILLS BODYBALANCE	13:10～13:55 LesMILLS BODYBALANCE
		14:20～15:00 ヨガストレッチ(HF24)		Les MILLSプログラム 10月で終了
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。				
19:00～19:45 LesMILLS BODYBALANCE	19:00～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT 栗原	19:00～19:50 エアロビクス(オリジナル) 南雲 330	18:45～19:45 LesMILLS BODYCOMBAT	Les MILLSプログラム 10月で終了
20:00～20:45 LesMILLS BODYCOMBAT	20:00～20:45 LesMILLS SH'BAM	20:00～20:45 LesMILLS BODYBALANCE	20:00～20:45 LesMILLS DANCE	

～ 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。
- 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。