

# MB西八王子スタジオスケジュール

11月～

火	水	金	土	日
10:00～10:50 カラダを整えるヨガ 橋達 330	10:00～10:50 コンディショニング&ストレッチ 小林 330	10:00～10:50 ローインパクト 南雲 330		10:10～10:30 準備運動ストレッチ
11:00～11:50 フラダンス 宇田川 330	11:00～11:50 初中級ラテンエアロvol.1	11.12月 限定	11:00～11:50 シェイプ&ヨガ 南雲 330	11:10～11:55 ビューティーシェイプダンス
12:00～13:00 入門バレエ 川口 330	12:00～12:25 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ	12:00～12:30 ラテン・シェイプダンスvol.1	12:00～12:50 ピラティスvol.1	11:15～12:20 ピラティスvol.3
13:10～13:50 ジャズダンス入門編	12:30～13:25 初中級エアロvol.1	12:35～13:00 体引きあがる 細長くなるストレッチ	13:00～13:50 ポディーケア 渋谷 330	12:25～12:50 初級ダンスエアロvol.6
13:55～14:15 骨盤・背骨ストレッチ	13:30～14:50 肩周りスッキリ OdakaYoga	13:05～14:00 初級ダンスエアロvol.2	14:00～14:25 Beauty Building 美ツイストストレッチ	12:55～13:30 バレトンvol.1
14:20～14:50 美脚ヨガ		14:05～14:25 お尻がほぐれる 股関節エクササイズ		
		14:30～15:00 美脚ヨガ		
<b>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。</b>				
19:00～19:30 姿勢改善エクササイズ	19:00～19:55 初中級エアロvol.1	11月 終了	19:00～19:50 エアロボックス(オリジナル) 南雲 330	19:00～19:35 キックボクシングエクササイズ
19:35～20:50 肩周りスッキリ OdakaYoga	20:00～20:40 バーニングファイターvol.6		20:00～20:50 ピラティスvol.1	19:40～20:35 初級ダンスエアロvol.2

～ レッスン予約方法 ～

- 有料レッスンへのご参加の場合は  
スマートハローのアプリより**予約の必要**がございます。
- 有料レッスンのご予約は10分前まで可能です。
- 有料レッスンのご予約のキャンセルは  
開始時間の30分前まで可能となっております。  
それを過ぎますと料金が発生しますのでご注意ください。

～ 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。
- パーソナ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。