

# MB西八王子スタジオスケジュール

1月～

火	水	金	土	日
★ 年末年始のお知らせ 12/29～1/4 スタジオ終日休講 ★				
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		10:10～10:35 おはようヨガ
11:00～11:50 フラダンス 宇田川(1/7.21.28) 330	11:00～11:25 ストレッチ	11:00～11:50 シェイプ&ヨガ 南雲 330	11:10～12:00 ビューティー・シェイプダンスVol.2	10:40～11:15 初級エアロ Vol.4
12:00～13:00 入門パレエ 川口 330	11:30～12:05 初級エアロ Vol.4	12:00～12:35 ラテンワークアウト ラテンシェイプダンスVol.3	12:05～12:40 リラックスヨガvol.3	11:20～11:50 美尻エクササイズ
13:10～14:05 JAZZダンススキルアップ JAZZダンス	12:10～12:45 ポルドブラ	12:40～13:10 美尻エクササイズ	13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 330	11:55～12:30 初級ダンスエアロ Vol.5
14:10～14:55 自律神経を整えるヨガ	12:50～13:15 ピラティスvol.4	13:15～13:35 疲労解消マッサージ	14:00～14:45 美BODYエクササイズvol.2 ※使用用具のクッションは ピラティスボールをお使い下さい。	12:35～13:15 パレトンvol.3
	13:20～13:50 簡単カンフーエクササイズvol.2	13:40～14:00 ポールエクササイズ		13:20～13:50 初中級エアロ(三宮)
	13:55～14:30 リラックスヨガvol.3	14:05～14:50 自律神経を整えるヨガ		
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。				
19:00～19:35 キックボクシングエクササイズ	19:00～19:45 自律神経を整えるヨガ	19:00～19:45 初級エアロVol.6	19:00～19:50 バーニングファイター Vol.9	
19:40～20:00 サーキットトレーニング	20:00～20:45 Cardio Boxing 栗原	19:50～20:30 パレトンvol.3	19:55～20:30 初級ダンスエアロ Vol.5	
20:05～20:35 簡単カンフーエクササイズvol.2		20:35～20:55 疲労解消マッサージ		

～ 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、前月25日に翌月分のご予約が可能になります。
- 有料レッスンのご予約は当日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。
- 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なクラスがあります。  
レッスン担当名の右に書かれている金額をアプリからご予約頂きお支払いください。  
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。