

MB西八王子スタジオスケジュール

2月～

火	水	金	土	日
11日 15時以降休講				
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		10:10～10:30 すきま時間のリフレッシュヨガ
11:00～11:50 フラダンス 宇田川(2/4.18.25) 330	11:00～11:25 らくらくピラティス 2月まで延長!	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Vol.3	10:35～11:20 初級エアロ Vol.15
12:00～13:00 入門バレエ 川口 330	11:30～12:15 初級エアロ Vol.15	12:00～12:50 ラテン基礎(ラテンダンス)	12:00～12:45 バーニングファイター Vol.4	11:25～11:45 体の歪みを整えるプレトレーニング
13:10～13:55 JAZZ HIPHOP	12:20～12:55 バレトン vol.7	12:55～13:15 体の歪みを整えるプレトレーニング	13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 330	11:50～12:30 初級ダンスエアロ Vol.7
14:00～14:40 スタイルアップヨガ	13:00～13:25 らくらくピラティス	13:20～13:45 セルフリンパマッサージ	14:00～14:35 ペルビックストレッチ(タオル)	12:35～13:15 バレトン vol.4
14:45～15:10 セルフリンパマッサージ	13:30～14:05 ボクシングエクササイズ	13:50～14:25 ペルビックストレッチ(タオル) ← ※フェイスタオルを使用 しますのでお持ち下さい。	14:30～14:50 すきま時間のリフレッシュヨガ	13:20～14:00 初中級エアロ vol.4
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 ボクシングエクササイズ	19:00～19:40 スタイルアップヨガ	19:00～19:40 初中級エアロ Vol.4	19:00～19:45 バーニングファイター Vol.4	
19:40～19:55 ルームサーキットトレーニングvol.5	20:00～20:45 Cardio Boxing 栗原	19:50～20:25 バレトン vol.7	19:50～20:30 初級ダンスエアロ Vol.7	
20:00～20:45 簡単カンフーエクササイズ		20:30～20:55 セルフリンパマッサージ		

～ 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。