

MB西八王子スタジオスケジュール

3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		10:10～10:45 ストレスフリーヨガ
11:00～11:50 フラダンス 宇田川(3/4.18.25) 330	11:00～11:40 骨ナビ(セルフマッサージ)	11:00～11:50 シェイプ&ヨガ 南雲 330	11:15～11:45 CARDIO DANCE	10:50～11:25 燃焼エアロ Vol.1
12:00～13:00 入門バレエ 川口 330	11:45～12:00 呼吸を深めるピラティス	12:00～12:50 初級ラテンエアロ Vol.1	11:50～12:40 バーニングファイター Vol.9	11:30～12:00 体幹シェイプアップトレーニング
13:10～13:50 ジャズダンス入門編	12:05～12:45 初級エアロ Vol.2	12:55～13:25 体幹シェイプアップトレーニング	13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 330	12:05～12:30 初級ダンスエアロ Vol.6
13:55～14:30 ストレスフリーヨガ	12:50～13:25 ポルドブラ	13:30～13:50 トレーニング後の静的ストレッチ	14:00～14:30 ペルビクストレッチ(タオル)	12:35～13:05 バレトン vol.5
14:35～15:15 骨ナビ(セルフマッサージ)	13:30～14:15 自律神経を整えるヨガ	13:55～14:25 ペルビクストレッチ(タオル)	※フェイスタオルを使用 しますのでお持ち下さい。	13:10～13:55 初中級エアロ vol.8
	14:20～14:50 簡単カンフーエクササイズvol.3	14:30～14:55 疲労回復ヨガ		
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。				
19:00～19:40 中級ホッピングエクササイズ vol.1	19:00～19:55 体の軸を整えるヨガ	19:00～19:45 初中級エアロ Vol.8	19:00～19:55 バーニングファイター Vol.1 & vol.8	
19:45～20:20 バレトン vol.1	20:00～20:40 中級ホッピングエクササイズ vol.2	19:50～20:20 バレトン vol.5	20:00～21:00 初級ダンスエアロ Vol.9	
20:25～20:55 簡単カンフーエクササイズ vol.3		20:25～20:40 ポールエクササイズ vol.1		

～ 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。
- 皆様が早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。