

MB西八王子スタジオスケジュール

7月～

火	水	木	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 ピラティス 小林(7/3.10.17.24) 330	10:00～10:50 ローインパクト 南雲 330	11:10～11:40 HIPHOP基礎	10:10～10:30 骨盤・背骨ストレッチ
11:00～11:50 フラダンス 宇田川(7/1.15.22) 330	11:00～11:30 セルフ・フットセラピー	11:00～11:50 ZUMBA ぶんちゃん 330	11:00～11:50 シェイプ&ヨガ 南雲 330	11:45～12:15 バーニングファイターvol.7	10:35～11:00 CARDIO WORKOUT 20
12:00～13:00 入門バレエ 川口 330	11:35～12:20 立位姿勢改善ピラティス		12:00～12:45 ラテンshowケース	12:20～12:50 シェイプアップエクササイズ	11:05～11:40 パレトン vol.2
13:10～14:10 ベリーダンス入門編 ベリーダンス中級編	12:25～13:10 初中級エアロ Vol.11		12:50～13:25 ペルビックスストレッチ ※フェイスタオル使用	13:00～13:50 ボディーケア 渋谷 330	11:45～12:35 初中級エアロ
14:15～14:45 らくらくヨガ ※フェイスタオル使用	13:15～13:50 パレトン vol.2		13:30～14:00 簡化24式太極拳	14:00～14:35 ペルビックスストレッチ ※フェイスタオル使用	12:40～13:10 らくらくヨガ ※フェイスタオル使用
14:50～15:20 セルフ・フットセラピー	13:55～14:50 シェイプアップヨガ		14:05～14:55 腰スッキリ！腰痛改善プログラム ※ストレッチボール使用		13:15～13:40 心と体を整えるポールエクササイズ
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。					
19:00～19:20 骨盤・背骨ストレッチ	19:00～19:55 シェイプアップヨガ		19:00～19:50 初中級エアロ	19:00～19:30 バーニングファイターvol.7	
19:25～20:00 キックボクシングエクササイズ	20:00～20:30 ボクシングEX①		19:55～20:25 簡化24式太極拳	19:35～20:20 初中級ダンスエアロ	
20:05～20:45 パレトン vol.6			20:30～21:00 セルフ・フットセラピー		

～ 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。