

MB西八王子スタジオスケジュール

9月～

火	水	木	金	土	日
23日 スタジオ夜間休講					
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 ピラティス 小林 330	10:00～10:50 ローインパクト 南雲 330	11:10～12:10 SHAPE!DANCE!SHAPE!	10:10～10:30 女性の為のストレッチ(骨盤底筋)
11:00～11:50 フラダンス 宇田川 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	12:15～12:45 バーニングファイター	10:35～11:05 シェイプアップエクササイズ
12:00～13:00 入門バレエ 川口 330	11:45～12:05 猫背改善ピラティス		12:00～12:50 初中級ラテンエアロvol.4		11:10～11:30 猫背改善ピラティス
13:10～14:00 コア・シェイプダンスVol.1	12:10～12:55 初中級エアロ Vol.14		12:55～13:40 ポールエクササイズ (上肢・下肢) ※ポール使用	13:00～13:50 ポディーケア 渋谷 330	11:35～12:20 初中級エアロ Vol.14
14:05～15:05 癒やしのセルフマッサージ&ヨガ	13:00～13:45 自律神経を整えるヨガ		13:45～14:30 エアロボクシング	14:00～14:45 とことん疲労回復 ※ストレッチポール使用	12:25～13:25 癒やしのセルフマッサージ&ヨガ
	13:50～14:10 女性の為のストレッチ(骨盤底筋)				13:30～14:00 姿勢改善ピラティス ※ポール使用
	14:15～14:50 ポルドブラ				
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。					
19:00～19:30 シェイプアップエクササイズ	19:00～20:00 姿勢美人ヨガ		19:00～19:45 初中級エアロ Vol.14	19:00～19:30 バーニングファイター	
19:35～20:20 バーニングファイターvol.4	20:05～20:50 バーニングファイターvol.11		19:50～20:50 癒やしのセルフマッサージ&ヨガ	19:35～20:35 SHAPE!DANCE!SHAPE!	
20:25～20:50 おやすみ前の疲労回復ヨガ					

～ 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。
- 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。