

# 5月スケジュール 休館日2日(木)10日(金)22日(水) 4月30改訂版

時間	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間
	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	1st studio	2nd studio	Hot Germa	時間
9:00	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	定員28名	定員20名	定員20名	9:00
9:15																						9:15
9:30																						9:30
9:45			HOT ベーシックヨガ megumi																			9:45
10:00																						10:00
10:15																						10:15
10:30	ボディケア 10:30-11:30 石渡美弥子																					10:30
10:45																						10:45
11:00			HOT リラククスヨガ megumi																			11:00
11:15																						11:15
11:30																						11:30
11:45	リセットヨガ 11:45-12:30 愛奈																					11:45
12:00																						12:00
12:15																						12:15
12:30																						12:30
12:45																						12:45
13:00	LES MILLS LESSON 12:45-13:30 詳細は決まり次第 お知らせ いたします。																					13:00
13:15			HOT テックスヨガ 愛奈																			13:15
13:30																						13:30
13:45																						13:45
14:00	K-POP ダンス 13:45-14:30 CHELCY																					14:00
14:15																						14:15
14:30																						14:30
14:45																						14:45
15:00																						15:00
15:15																						15:15
15:30																						15:30
15:45																						15:45
16:00																						16:00
16:15																						16:15
16:30																						16:30
16:45																						16:45
17:00																						17:00
17:15																						17:15
17:30																						17:30
17:45																						17:45
18:00																						18:00
18:15																						18:15
18:30																						18:30
18:45																						18:45
19:00																						19:00
19:15	リトモス 19:15-20:00 YUNA																					19:15
19:30																						19:30
19:45																						19:45
20:00																						20:00
20:15																						20:15
20:30																						20:30
20:45																						20:45
21:00																						21:00
21:15																						21:15
21:30																						21:30
21:45																						21:45
22:00	脂肪燃焼系プログラム			ダンスプログラム			コンディショニングプログラム				ヨガプログラム			HOTプログラム							22:00	

4日 バレトN:Miki  
 11日 ズンバNaNa  
 18日 K-POPダンス:AYAME  
 25日 ストリートダンス:あきえつー

4日 4日 バレトN:Miki  
 11日 ズンバNaNa  
 18日 K-POPダンス:AYAME  
 25日 ストリートダンス:あきえつー

- 各レッスンの参加には必ずご予約が必要です。必ずご予約をしてからご参加ください。
- お1人様2週間先のレッスンを最大10レッスンまで予約可能です。
- キャンセルは1週間前まで可能です。レッスン開始1時間前を切つからのキャンセルは無断キャンセルとなります。
- 土日の12時台スタートのレッスンのキャンセルは前日の21時までとさせていただきます。
- スタジオへのご入室は10分前から可能です。(バレエのレッスンは準備の関係上15分前から準備が可能です。)レッスン開始時刻を過ぎてからのご入室はできません。
- ☆こちらのレッスンは有料でございます。フィットネスクラブ広尾会員様3,000円(税込)定員10名、6名以下の場合は休館になります。別サイト(MO3H)からのご予約になります。