



## スマートフィットネス 2020年12月 スタジオレッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	骨盤矯正ヨガ 佐藤 10:00~10:30	ストレッチ 佐藤 10:00~10:20	ストレッチ 日野 10:00~10:20	ストレッチ 日野 10:00~10:20	ストレッチ 佐藤 10:00~10:20	美BODY 佐藤 10:00~10:30	ストレッチ 日野 10:00~10:20
11:00	美BODY 佐藤 11:00~11:30	ピラティス 佐藤 11:00~11:30	骨盤矯正ヨガ 佐藤 11:00~11:30	リズムステップ(初級) 日野 11:00~11:20	ピラティス 佐藤 11:00~11:30	リズムステップ 佐藤 11:00~11:30	リズムステップ(初級) 日野 11:00~11:20
12:00	ピラティス 佐藤 12:00~12:30	骨盤矯正ヨガ 佐藤 12:00~12:30	ピラティス 佐藤 12:00~12:30	脂肪燃焼 柴田 12:00~12:20	美BODY 佐藤 12:00~12:30	ピラティス 佐藤 12:00~12:30	ストレッチ 日野 12:00~12:20
13:00	ストレッチ 佐藤 13:00~13:20	美BODY 佐藤 13:00~13:30	ストレッチ 日野 13:00~13:20	ストレッチ 日野 13:00~13:20	ストレッチ 佐藤 13:00~13:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 13:00~13:30	脂肪燃焼 柴田 13:00~13:20
14:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>すべてのレッスンは、定員5名で予約制とさせていただきます。</li> <li>ご予約は、1レッスンのみとし次のご予約はレッスン参加後とさせていただきます。</li> <li>ご予約は、2週間先まで可能です。</li> <li><u>キャンセルの場合は、レッスン開始1時間前までに必ずご連絡ください。</u></li> <li>レッスン中は、マスクの着用のご協力をお願いいたします。</li> <li>ご予約は、フロントまたはお電話にて承ります。</li> <li>急遽レッスンが変更となる場合がございます。予めご了承ください。</li> </ul>					ストレッチ 日野 14:00~14:20	ストレッチ 日野 14:00~14:20
15:00						脂肪燃焼 柴田 15:00~15:20	リズムステップ(初級) 日野 15:00~15:20
16:00						ストレッチ 日野 16:00~16:20	脂肪燃焼 柴田 16:00~16:20
17:00	ストレッチ 日野 17:00~17:20	リズムステップ 佐藤 17:00~17:30	ストレッチ 日野 17:00~17:20	ストレッチ 日野 17:00~17:20	リズムステップ 佐藤 17:00~17:30	リズムステップ(初級) 日野 17:00~17:20	ストレッチ 柴田 17:00~17:20
18:00	脂肪燃焼 柴田 18:00~18:20	ストレッチ 佐藤 18:00~18:20	リズムステップ 佐藤 18:00~18:30	脂肪燃焼 柴田 18:00~18:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 18:00~18:30	ストレッチ以外のレッスンは、 <u>レギュラー会員の方が</u> ご利用いただけます。	
19:00	リズムステップ(初級) 日野 19:00~19:20	美BODY 佐藤 19:00~19:30	ピラティス 佐藤 19:00~19:30	リズムステップ(初級) 日野 19:00~19:20	脂肪燃焼 佐藤 19:00~19:20		
20:00	ストレッチ 柴田 20:00~20:20	ストレッチ 柴田 20:00~20:20	骨盤矯正ヨガ 佐藤 20:00~20:30	脂肪燃焼 柴田 20:00~20:20	ストレッチ 柴田 20:00~20:20		



SMART FITNESS