

MB西八王子スタジオスケジュール

4月～

	火	水	木	金	土	日
	木曜日もノースタッフとなりますがインストラクターが担当するレッスンは従来通り行います。					
	30日 休講					
10:00						
10:30	10:15~11:00 初級エアロ 西端 200			10:15~11:05 ヨガ 南雲 330		10:35~11:05 LES MILLS CORE
11:00	11:10~11:55 ポールヨガ 小笹 330	11:20~12:05 LES MILLS BODYCOMBAT	11:15~12:05 調整ルーシー 橋達 220	11:15~12:00 ローインパクト 南雲 330	11:10~11:40 LES MILLS SH'BAM	11:15~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT
12:00	12:05~12:50 LES MILLS SH'BAM			12:15~13:05 ポディーシェイプ 河野 350	11:55~12:40 LES MILLS BODYBALANCE	12:00~12:50 ムーブメント 久保 550
12:30		12:30~13:20 ポル・ド・ブラ 河野 350		13:15~14:00 LES MILLS BODYBALANCE	13:00~13:50 ポディーケア 渋谷 550	13:05~13:50 LES MILLS BODYBALANCE
13:00	13:00~14:00 入門パレエ 川口 300	13:35~14:25 健康体操 小林 330	14:00~14:50 フラダンス 宇田川 330	14:10~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT	14:00~14:50 ポディーケア上級 渋谷 550	
13:30						
14:00	14:10~15:00 ストレッチヨガ 橋達 220					
14:30						
15:00	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。					
18:30						
19:00	19:00~19:50 ヨガ 久保 550	19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT		19:00~19:50 エアロビクス(オリジナル) 南雲 330	18:45~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
19:30						
20:00	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK	20:00~20:45 LES MILLS SH'BAM		20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT	20:00~20:45 LES MILLS BODYATTACK	
20:30						

～ スタッフ受付時間

月・木	ノースタッフデー 11:00~15:00
火・水・金	18:00~21:00
土・日・祝	10:00~14:30
土曜のみ	18:00~21:00

(月・木が祝日の場合もノースタッフとなります)
日・祝のレッスンは15:00台までとなります。

～ 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となります。
レッスン担当名の右に書かれている金額を、レッスン参加時にインストラクターの方に現金でお支払いください。
その際は、お釣りの出ないよう事前のご準備をお願いします。(受付での両替は対応いたしかねます。)

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。