

# ハーツ本町 レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		祝		
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	
9:30															
10:00					週替わりレッスン										
10:30			10:00~10:30 ストレッチ ★ 蒔田		10:00~10:45 ピギナーヨガ 第1・3・4回 ★ 蒔田	10:00~10:45 ストレッチ 第2・4・5 (蒔田)		10:00~10:40 ストレッチ ★ 蒔田		10:00~10:40 やさしいストレッチ ★ 富成					
11:00	10:30~11:30 尚武太極拳 ★ 濱田	10:45~ 初回指導		10:45~ 初回指導				10:45~ 初回指導			10:45~ 初回指導	10:30~11:15 ズンパゴールド			
11:30			11:15~12:00 ハタヨガ ★ 山地					11:00~11:30 ボクササイズ 蒔田		11:15~11:45 ダンスエアロ ★ 森岡(誠)		11:00~ 初回指導	11:00~11:45 ダンベル体操 蒔田		
12:00	11:45~12:30 ダンベル体操 ★ 蒔田	隔週開催				11:30~12:15 ズンパ 野村						11:25~12:25 ハタヨガ さわこ	11:55~12:10 ストレッチボール ★ スタッフ		
12:30	12:35~12:50 ストレッチボール		12:15~13:00 第2・4週 バレエピラティス 大政						隔週開催	12:45~13:45 第2・4週 ウェーブストレッチ 小倉					
13:00	13:00~13:30 ピラティス ★ 高橋				隔週開催			13:00~13:30 骨盤体操 ★ 高橋							
14:00	13:45~14:15 ボディメイキング ★ 蒔田					13:15~14:30 第1・3週 自力整体 ★ 森岡									
15:00															
15:30												週替わりレッスン 15:00~15:45 第1.3週 リラックスヨガ 影山		第2.4週 コアトレ 高橋	
19:00	19:00~19:40 ボクササイズ 蒔田	19:00~ 初回指導	ジューズダンス							週替わりレッスン 19:00~19:45 第1・3・5週 ストレッチ 蒔田					
19:30					19:00~19:45 ホットヨガ 岡井	19:00~ 初回指導	19:00~19:45 ZUMBA!! 野村	19:00~ 初回指導	19:00~19:45 ZUMBA!! 野村	19:00~ 初回指導	第2.4週 リラックスヨガ 影山				
20:00	19:50~20:35 ハタヨガ けいこ	20:00~ 初回指導			20:00~ 初回指導	20:00~ 初回指導	20:00~20:30 コアトレ 蒔田	20:00~ 初回指導	20:00~ 初回指導	20:00~ 初回指導	20:00~ 初回指導				
<p>月~金 9:00~21:00 土 10:00~20:00 祝 10:00~17:00 休館日 日曜</p>															
<p>レッスンによっては人数制限のある場合がございます。(フロントにて 先着順で予約を承ります。) 初回指導は、あらかじめ予約が必要になります。</p>															
<p>レッスンは開始5分を過ぎるとスタジオ入室をお断りする場合がございます。 インストラクターの都合により、変更の場合もあります。 館内POPをご参照ください。</p>															