

ハーツ本町 スタジオレッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	祝日
10:00		10:00~10:30 ストレッチ 蒔田	10:00~10:45 第1, 3 ビギナーヨガ (森岡恵)	10:00~10:40 ストレッチ 蒔田	10:00~10:40 ストレッチ 富成		
10:30	10:30~11:30 尚武太極拳 濱田		第2, 4, 5ストレッチ (蒔田)	11:00~11:30		10:30~11:15 ズンバゴールド 徳森	11:00~11:45 ダンベル 蒔田
		11:15~12:00 ハタヨガ 山地	11:30~12:15 ズンバ 野村	ボクササイズ 蒔田	11:15~12:00 ダンスエアロ 森岡(誠)	11:25~12:25 ハタヨガ 阿倍	11:55~12:10 STポール(蒔田)
12:00	11:45~12:15 ピラティス 澤近			11:45~12:00 STポール(蒔田)			
		12:10~12:55 第1, 3 ダンベル (蒔田) 第2, 4ウェーブストレッチ (小倉)		12:20~12:50 骨盤体操 高橋			
13:00	12:30~12:45 STポール(蒔田)		(第1, 3週開催) 13:15~14:30 自力整体 森岡(泰)				
15:00	13:00~13:30 ボディメイキング 蒔田					(第1, 3週開催) 15:00~15:45 リラックスヨガ 影山	
19:00	19:00~19:40 ボクササイズ 蒔田		19:00~19:45 ホットヨガ 岡井	19:30~20:15 ズンバ 藤井	19:00~19:45 リラックスヨガ 第1,3週(河野) 第2,4週(影山)		
	19:50~20:35 ハタヨガ 森岡(恵)						

★人数制限のあるレッスンがあります。先着順となりますので、フロントにて予約を承ります。(レッスン開始1時間前より受付)
★レッスン開始5分を過ぎると入室をお断りする場合がございます。
★レッスンの変更や休講は館内掲示板をご確認ください。

営業時間	
月~金	9:00~21:00
土	10:00~20:00
祝	10:00~17:00
日曜日	休館