

TeeP スタジオレッスンスケジュール

4月～6月

| | 月曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-------|
| 9:00 | | | | | | | 9:00 |
| 9:30 | | 9:20～10:05 | | 9:30～10:30 | 9:30～10:15 | 9:30～10:15 | 9:30 |
| 10:00 | 10:00～10:45 ストレッチ& 初級エアロ 西田 | エナジー フローヨガ 平岡 | 10:00～10:45 やさしい ステップ 森本 | バレエ エクササイズ 片岡 | 骨盤調整 エクササイズ 森本 | フローアー ストレッチ 植木 | 10:00 |
| 10:30 | | 10:20～11:05 | | 10:45～11:30 | 10:35～11:20 | | 10:30 |
| 11:00 | 11:00～11:45 ZUMBA 西田 | リラックス ヨガ 平岡 | 11:05～11:50 骨盤調整 エクササイズ 森本 | シェイプ アップ エアロ 青木 | 楽しく シェイプ エアロ 森本 | 10:45～11:30 こだわり ローエアロ 西中 | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | 14:15～15:15 | 14:15～15:00 | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:30～15:30 リラックス ヨガ 米田 | | ダイエット バランスボール 中山 | ヨガ 武田 | | 14:20～15:05 リズム ウォーキング 植木 | 14:30 |
| 15:00 | | 15:20～16:05 | | 15:20～16:05 | 15:00～15:45 | | 15:00 |
| 15:30 | | かんたん HIPHOP 山下 | | シェイプヨガ 武田 | らくらくヨガ 武田 | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | 18:15～18:45 楽しく バランスボール 中山 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:05～19:50 癒しのヨガ 中山 | 19:00～19:45 やさしい エアロ 中村 | 19:10～19:55 ハートビート エアロ 西中 | 19:00～19:45 フローアー ストレッチ 植木 | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | 20:00 |

【TeeP スタジオ・プールについて】

- ・スタジオ定員は、25名（ステップ・バランスボールクラスは数量、動くスペースの関係上20名）とします。
→レッスン中の入退場は、会員様の安全の為に断りさせていただきます。ご理解・ご協力宜しくお願い致します。
- ・参加希望者が定員オーバーに達したクラスにつきましては、20分前に抽選とさせていただきます。（詳細は別紙にて）
- ・スタジオには、15分前から入室可能。
- ・手指の消毒、マスク（不織布）着用にご協力下さい。
- ・大声での会話はご遠慮ください。
- ・体調がすぐれない方、37.5度以上の熱のある方は、施設をご利用いただけません。
- ・室内灯、空調設備等のON/OFFはスタッフがいたします。
- ・マットご利用後は消毒のご協力をお願いします。
- ・換気を定期的に行なっておりますこと、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。