

# フィットネススタジオエモーション スタジオプログラム

ご注意：ご利用の際には、ご予約が必要となります。各クラス定員8名。  
 先着順にてご予約を承ります。(電話、FAX、メールにて受付 1ヶ月前より受付可能)キャンセルされる際は、必ずご連絡ください。  
 (キャンセルポリシーをご確認ください)都合により休講もしくは代行になる場合もございます。ご了承ください。

2022年4月～

《午前～午後の部 大人クラス》

月	火	水	木
10:10～11:10 ママフィット (産後ケア体操) えいき			10:15～11:15 リラックスストレッチ きょうこ
11:20～12:20 マタニティ (安産体操) えいき	奇数週実施 11:35～12:35 ヨガ のりこ	偶数週実施 11:35～12:35 ウォームヨガ のりこ	11:30～12:00 サーキットトレーニング きょうこ
		11:00～12:00 バレエストレッチ みな	
		12:10～12:55 ステップエクササイズ たくや	12:15～13:00 美Σエクササイズ えいき
	12:50～13:50 サーキットトレーニング きょうこ	13:05～13:35 コアトレーニング たくや	13:15～14:00 ラテン えいき
13:50～14:20 ツールトレーニング はやと	<p>《ママクラスについて》 ※別途有料 「ママフィット」「マタニティ」クラスは不定期開催になります。実施日は、館内掲示およびホームページでご案内いたします。</p> <p>《Treeランニング部》 ※別途有料 これからランニングをされたい方向けのクラスです。晴れた日は外でランニング、雨の日はスタジオ内でのランニングの為にトレーニングクラスになります。正しい走り方が学べます。</p> <p>《パーソナルトレーニングについて》 上記、営業時間内でパーソナルトレーニング(3階にて実施:有料)ができます。ご希望のトレ</p>		
14:30～15:15 筋膜ほぐしストレッチ はやと			

15:30