

# 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。

2024年7月～

月	火	水	木
			10:15～11:15
10:30	10:30～11:15  サーキットトレーニング きょうこ		リラククスストレッチ きょうこ
11:00		11:00～12:00 バレエストレッチ みな	
11:30	11:35～12:35 ヨガ のりこ		11:30～12:00  サーキットトレーニング きょうこ
12:00		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
12:30			
13:00		13:05～13:45  コアトレーニング たくや	13:15～14:00  ラテン えいき
13:15	13:15～13:45  コアトレーニング りゅうた		
14:00	13:55～14:40 筋膜ほぐしストレッチ きょうこ	<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。ご希望のトレーニング内容をカウンセリングし、実施いたします。</p> 	
14:30			
15:00			