

LESSON SCHEDULE

ジムスタ東久留米店レッスンスケジュール

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9	9:00 OPEN					
10	10:00~11:20 ヨガ&ボディケアストレッチ <small>有料</small> 櫻庭	10:00~10:40 CSLive ファイトアタックBEAT <small>REC</small>	10:30~11:10 健康体操 村松	10:30~11:10 機能改善エクササイズ 村山	10:20~11:00 ポールストレッチ 仲田	
11		11:00~11:30 CSLive ダンスファン <small>REC</small>	11:30~12:10 ZUMBA 樋口	11:30~12:10 CSLive オリジナルエアロ <small>REC</small>	11:30~12:00 CSLive ボディメイクサーキット <small>REC</small>	11:00~11:40 フラダンス 村松
12					12:20~13:00 CSLive ヨガ <small>REC</small>	12:00~12:40 CSLive ファイトアタックBEAT <small>REC</small>
13					13:20~14:00 ZUMBA 樋口	13:00~13:40 CSLive ヨガ <small>REC</small>
14						
15						
16						
17						
18						
19	19:00~19:40 CSLive ZUMBA <small>LIVE</small>	19:30~20:10 CSLive ヨガ <small>REC</small>	19:00~19:40 CSLive ヨガ <small>REC</small>	19:30~20:10 CSLive ファイトアタックBEAT <small>REC</small>		
20	20:00~20:30 CSLive ボディメイクサーキット <small>REC</small>		20:00~20:40 CSLive ピラティスプラス <small>REC</small>			
21						
22						
23	23:00 CLOSE					



部分は、スタッフ対応時間外となります。
レッスン強度
 ★…初心者向け
 ★★…初中級者向け
 ★★★…上級者向け

レッスン参加について

有料 マーク付レッスン
 有料セッションは事前にお申込み・参加料金をお支払い頂いてから参加となります。
 ※詳細はホームページ又は館内ポスターをご確認ください。

スタジオへの入場はレッスン開始10分前からお願いいたします。

レッスンには**室内シューズ**を履いてご参加ください。
 ※ヨガ・健康体操など一部レッスンは除きます。

スタジオ内の**換気**にご協力ください。