

# スタジオ変更 4月

日付	時間	プログラム	変更内容
4月18日(金)	11:50~12:50	『ZUMBA』 荒井 ↓ 『バーレスクヒールダンス』 晃子	代行 内容変更
	15:20~16:05	『Fithop』 荒井 ↓ 『RITMOS』 MARI	
4月25日(金)	11:50~12:50	『ZUMBA』 荒井 ↓ 『バーレスクヒールダンス』 晃子	代行 内容変更
	15:20~16:20	『Fithop』 荒井 ↓ 『MEGA DANZ』 吉田	代行 内容変更 時間変更
4月29日(火) 昭和の日	10:30~11:30	『ハワイアンフラ』 伊藤	休講
	19:45~20:45 ↓ 19:00~20:00	『ZUMBA』 マコ	時間変更
	20:20~21:05	『シヴァナンダヨガ』 sita	祝日営業による休講
5月5日(月) 子供の日	17:45~18:45	『RITMOS』 MARI	休講
	19:05~19:50	『インサイドフローヨガ』 MARI	
5月6日(火) 振替休日	10:30~11:30	『ハワイアンフラ』 伊藤	休講

2025/4/12 更新

※変更・追加分

## フォームローラー・ストレッチ（マッサージ）ボール使用レッスン

フォームローラー使用	ストレッチ（マッサージ）ボール使用
フォームローラーde柔軟 sita	—
フォームローラーdeヨガ sita	—
マッサージヨガ sita	マッサージヨガ sita
夜のヨガ sita	夜のヨガ sita
美筋ヨガ Mari	美筋ヨガ Mari

### ※スタジオについて

- スタジオ定員は、A、Bスタジオ各40名とします。
- 定員(40名)超過する場合、レッスン開始10分前にスタッフによるくじ引き抽選を行います。
- 抽選に外れた場合は、次回のレッスンに参加できる優先券を受付にてお渡しします。
- トラブル防止の為、会員間で抽選の当たり外れを交換することを禁止します。

### ※その他

- レッスン開始後10分以降の入室はお断りしております。
- レッスン途中での退室はご遠慮ください（体調不良や緊急時を除く）。