

# 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。

2019年2月～

## 《午前～午後の部 大人クラス》

| 月  | 火                                  | 水   | 木                                     |
|--|------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 10:10～11:10<br>ママフィット<br>(産後ケア体操)<br>えいき | 10:20～11:20<br>ステップエクササイズ<br>れいか   | 10:15～10:45<br>トランポリンエクササイズ<br>きょうこ       | 10:15～10:45<br>サーキットトレーニング<br>きょうこ    |
| 11:20～12:20<br>マタニティ<br>(安産体操)<br>えいき    | 奇数週実施<br>11:35～12:35<br>ヨガ<br>のりこ  | 11:00～12:00<br>バレエストレッチ<br>みな             | 偶数週実施<br>11:35～12:35<br>ウォームヨガ<br>のりこ |
| 12:30～13:00<br>コアトレーニング<br>しょう           | 12:50～13:50<br>サーキットトレーニング<br>きょうこ | 12:10～12:55<br>ステップエクササイズ<br>KEGANI       | 12:15～13:00<br>美Σエクササイズ<br>えいき        |
| 13:10～13:55<br>筋膜ほぐしストレッチ<br>しょう         | 14:05～14:50<br>美骨エクササイズ<br>えいき     | 13:05～14:05<br>ピラティス<br>かえ                | 13:15～14:00<br>ラテン<br>えいき             |
| 14:05～14:35<br>ボールエクササイズ<br>きょうこ         |                                    | 14:15～15:15<br>ルーシーダットン<br>(タイ式ヨガ)<br>さちえ |                                       |

## 《夕方の部 キッズクラス》

|   |
|---|
| 16:30～17:30<br>HIPHOP(初級)<br>定員 8名<br>坂田 晶      |
| 17:30～18:30<br>HIPHOP(フリースタイル)<br>定員 8名<br>坂田 晶 |

### 《ママクラスについて》

「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。  
館内掲示およびホームページ・チラシにて開催日をご確認ください。

### 《キッズクラスについて》

月会費: **HIPHOP初級クラス 1080円/1回** として月謝でご請求  
**HIPHOPフリースタイルクラス 1296円/1回** として月謝でご請求  
 発表会等: 年に数回発表会に出ます。その際の衣装代等は別途必要です。

### 《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。  
 お気軽にご相談ください。

