

メイプル・スポーツ・スタジオプログラム

| 2024・11～ | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------|----------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---|--|
| 9:00 | | | | | | いきいき体操 | |
| 10:00 | ゆっくりYOGA 10:00～MOMOKO | New 初めての ピラティス NAOMI | キックシェイプ 10:10～TAKA | フラ 10:00～NAOMI | エゴスキュー体操 New 10:00～ | 踏み台昇降 9:45 ～NAOMI | YOGA 9:30～MOMOKO |
| 11:00 | | タイ式YOGA 11:15～TAKA | YOGA 11:00～TAKA | 姿勢改善 YOGA 11:15～MEGU | New 11:10～ TAMI | フラ 10:50～NAOMI | ハンモック YOGA 10:50～ |
| 12:00 | | | | NEW ピラティス | | NEW ピラティス 11:55～MOMOKO | ハンモック YOGA 11:40～ |
| 12:30 | プライベート J スーパーダイエット | | | 12:20～YUMIKO | | New ハンモック | MOMOKO |
| 13:00 | キッズトレーニング | New ピラティス | | | | 13:00～13:40 | |
| 14:00 | アスリート | 13:00～YUMIKO | | ゆっくりYOGA 14:00～MOMOKO | | | J personal |
| 15:00 | | | | | | 体育塾 15:00～ | ADVANCE |
| 16:00 | キッズチア 16:20～幼年～ | ピラティス | キッズダンス 16:30～小学生 | | | キッズレスリング | RESERVATION |
| 17:00 | 17:05～初中級 Nanako | 大人気のため 6クラスに増設 | NAOMI | キッズフラ 16:30～ リコ 17:15～ティアレ | | 初級+体育塾 ¥5000週1回 選手コース ¥7000週3回 | LADYS diet KIDS training 10:00～22:00 All days |
| 18:00 | 18:10～ 上級 Nanako | はじめてのフラ 18:30～ | キッズレスリング | | キッズレスリング 18:00～20:00 | | New 火曜日 ピラティス |
| 19:00 | ピラティス 19:15～TAKA | フラ 19:15～NAOMI | 18:15～20:15 | YOGA 19:15～MOMOKO | 日本ーになれる | ULU 19:00～ 中・高生フラ | 13:00～ 20:20～ |
| 20:00 | ハンモック+YOGA 20:20～MOMOKO | NEW ピラティス 20:20～MOMOKO | エゴスキュー体操 20:15～TAMI | フラ OHANA 20:30～NATSUNO | 踏み台昇降 20:30～NAOMI | | |

通常プログラム 各レッスン (月 4回) 月会費¥3500 (税込) **レギュラークラス全クラス 体験無料 OK** (ハンモックヨガ除)

キッズクラス料金 ○キッズアロハ (木) 幼年クラス16:00～小学生～クラス16:30 (月4回¥4000) ○キッズダンス (水) (月4回¥3500 税込)

○キッズチア 幼年～クラス (月) 16:30～ 初級～17:00～ (月) 中上級～ (金) 16:30～ (月4回¥4500) 日本チアダンス協会 JCDA 所属 NANAOKO が直接指導

お問い合わせ 相模原市中央区千代田2-2-15メイプルビル2F TEL090-3334-1630 お問い合わせホーム www.maple-sportsstudio.com