

2026年10月～

※一部内容が変更となる場合がございます。

※スタジオレッスンには定員がございます。先着順での参加になります。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。

※スタジオへの入場はレッスン開始前10分前となり番号順にご入場いただけます。おられない場合は次の番号の方をお呼びします。

※スタジオレッスンはレッスン開始後の入場は出来ません。

※スタジオレッスンには直接インストラクターが指導するレッスンと、映像によるバーチャルレッスンがございます。

※スタジオ内でのお食事はご遠慮ください。飲み物を持ち込む際は水筒か、蓋つきのペットボトルになります。

※他の参加者の方の迷惑になるような行動はご遠慮ください。

