

2026年
4月～

Queenax 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	
	レッスンスケジュール						
10:00	翌月申し込み開始は、前月28日12:00～						10:00
10:30							10:30
11:00	※休館日の場合は27日12:00～						11:00
11:30							11:30
12:00				機能改善クイナックス 11:45～12:15 清水リカ 定員5名			12:00
12:30			機能改善クイナックス 12:15～12:45 佐藤智子		機能改善クイナックス 12:15～12:45 門野裕一 定員5名		12:30
13:00							13:00
13:30	機能改善クイナックス 13:15～13:45 門野裕一 定員5名		機能改善クイナックス 13:15～13:45 佐藤智子			機能改善クイナックス 13:15～13:45 門野裕一 定員5名	13:30
14:00							14:00
14:30	機能改善クイナックス 14:30～15:00 伊藤朝賀			機能改善クイナックス 14:15～14:45 門野裕一 定員5名	機能改善クイナックス 14:15～14:45 門野裕一 定員5名		14:30
15:00							15:00
15:30	機能改善クイナックス 15:15～15:45 伊藤朝賀	機能改善クイナックス 15:15～15:45 門野裕一 定員5名		機能改善クイナックス 15:15～15:45 門野裕一 定員5名	セミパーソナル 15:15～16:00 門野裕一 定員2名		15:30
16:00							16:00
16:30		機能改善クイナックス 16:15～16:45 門野裕一 定員5名			～門野塾～ いい姿勢になりましょう！		16:30
17:00							17:00
17:30			セミパーソナル 17:00～17:45 伊藤朝賀 定員2名			セミパーソナル 17:15～18:00 門野裕一 定員2名	17:30
18:00							18:00
18:30			～ピラティス～ 細かくフォームチェック！			～門野塾～ いい姿勢になりましょう！	18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00					レッスンは3種類！ <div style="background-color: #90ee90; padding: 5px; margin: 5px;">機能改善</div> 【ご料金】会員様 1回：500円 5回：2,500円 <div style="background-color: #ffcc99; padding: 5px; margin: 5px;">セミパーソナル</div> 【ご料金】会員様、非会員様 1回：2,200円 5回：10,000円		20:00
20:30		機能改善クイナックス 20:30～21:00 清水リカ		20:30			
21:00				21:00			
21:30				21:30			

【注意事項】

- おひとり様2枠まで予約が可能。 ※同じIR（インストラクター）で2枠は不可能。
- フロントで予約券を購入し、IRに渡してください。
- 開始15分前にフロントでの予約券の販売は終了いたします。
- ※回数券のチケットを直接IRに渡すことで参加は可能ですが、人数やIRの状況によって参加の可否が変わります。

最終チェックアウト＜平日＞23:00まで ＜土曜＞21:30まで ＜日・祝＞19:30まで