

Studio Lesson Schedule

2021.1.5TUE

	火 Studio No.1		水 Studio No.1		木 Studio No.1	
	Studio No.2		Studio No.2		Studio No.2	
9						
10	9:45 ファットバーン エアロ50 原田 10:35	9:50 アロマヨガ50 藤崎 10:40	9:45 エアロ初級45 池本 10:30	9:45 朝ヨガ50 山田 10:35	9:30 機能改善 トレーニング45 宮崎 10:15	9:50 ファットバーン エアロ50 藺田 10:40
11	10:50 リトモス40 藺田 11:30	10:55 ピラティス45 田中 11:40	10:45 UBOUND30 山下 11:15	10:55 体幹トレーニング 鈴木 11:25	10:35 らくヨガ45 鶯出 11:20	11:00 やさしい フラダンス50 川北 11:50
12	11:45 骨盤調整ストレッチ 宮崎 12:15	12:10 リフレッシュヨガ30 藺田 12:40	11:35 チェア体操 内田 12:05	12:10 やさしい バレエ50 玉川 13:00	11:40 ベーシックステップ40 池本 12:20	12:20 ジャズ初級50 大屋 13:10
13	12:30 ファイドウ30 岩元 13:00	13:00 ボルドブラ25 内田 13:25	12:25 エアロ初心者45 山下 13:10	13:25 ジャズ初級45 池田 14:10	12:35 ジャイロキネシス45 上村 13:20	13:30 ペルビックムーブメント 内田 時間変更 13:55
14	13:15 キレイになる リリースヨガ60 蔵屋 14:15	13:45 バレエスクール 中上級 玉川 15:00	13:30 ボルドブラ30 原田 14:00	14:15 マッスルシェイプ30 赤松 14:45	14:25 やさしいペリ-ダンス30 池田 14:55	14:15 ピラティス60 服部 時間変更 15:15
15	14:30 フット コンディショニング40 磯川 時間変更 15:10	15:20 ヒップホップ50 平田 16:10	15:05 リトモス50 藺田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55	14:25 リトモス50 原田 時間変更 15:15	15:30 ジムスティック20 山下 時間変更 15:50
16	15:30 チェア体操 磯川 15:55	16:10 UBOUND30 山下 16:40		16:45 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 5歳~6年生 17:45	15:30 ジムスティック20 山下 時間変更 15:50	15:30 ヒップホップ60 高杉 時間変更 16:30
17				17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 マスタークラス 18:50	16:40 チアダンス 福枝 5歳~12歳 17:40	16:45 ジュニア 新体操 熊川 年中~2年生 17:45
18		17:50 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:50	18:20 ファイドウ30 山下 18:50		17:50 ジュニア 新体操 熊川 3年生~中学生 18:50	
19	18:30 ジムスティック20 山下 18:50	19:05 ヒップホップ60 東 20:05	19:10 リトモス60 長野 20:10		18:20 スタミナ フローヨガ60 蔵屋 時間変更 19:20	19:30 ファイドウ45 山下 20:15
20	19:10 UBOUND30 是枝 19:40	20:35 リラックスヨガ 60 山田 ホット 21:35	20:30 エアロ初級45 永田 21:15	20:00 リンパヨガ60 山下 ホット 21:00	19:40 コンピネーション エアロ50 白石 20:30	20:35 やさしい バレエ60 田中 21:35
21	20:00 ファットバーン エアロ45 山下 20:45		21:30 UBOUND45 赤松 22:15		20:50 ZUMBA30 白石 21:20	
22	21:05 マッスルシェイプ45 赤松 担当者変更 21:50				21:40 UBOUND30 是枝 22:10	
23						

Studio Lesson Schedule

2021.1.5TUE

	金 Studio No.1		土 Studio No.1		日 Studio No.1	
	Studio No.2		Studio No.2		Studio No.2	
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	9:20 ボルドブラ30 前田 9:50	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	
10	9:50 エアロ初級45 内田 10:35	9:40 エアロフット50 池本 10:30	9:55 ファットバーン エアロ50 磯川 10:45	10:20 エアロ初級45 前田 11:05	10:00 エアロ初級50 エアロスタッフ 10:50	10:00 健康空手50 境 10:50
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ペルビックムーブメント 原田 11:15	11:15 ジムスティック20 磯川 11:35		11:10 UBOUND30 山下/赤松/是枝 11:40	※第1・3日曜日はジャイロキネシス ※第2・4日曜日はピラティス インストラクターの都合により変更になる こともございます。日曜担当表で ご確認ください。
12	11:35 リフレッシュヨガ40 原田 12:15	11:35 バランスボール40 池本 12:15	11:55 UBOUND30 赤松 12:25	11:40 リンパ コンディショニング45 山田 12:25	12:00 ジャイロキネシス /ピラティス 上村/服部 12:50	
13	12:30 ジャズ初中級50 池田 13:20	12:45 太極拳50 木村 13:35	12:45 ZUMBA60 中原(珠) 13:45	12:45 リフレッシュヨガ30 前田 13:15	13:10 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:00	12:00 <有料>adidas yoga 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認ください
14	13:35 ヒップホップ60 中原 14:35	14:00 ジムスティック20 鶴田 担当者変更 14:20	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	13:35 気軽に社交ダンス 50 河野 14:25	14:20 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 15:10	14:00 ヒップホップスクール 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認ください
15	14:50 リラックスヨガ 60 鶯出 15:50	14:40 リズムタップ60 木場 15:40	15:15 コンビネーション エアロ60 白石 16:15	14:55 ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:55	15:30 UBOUND45 山下/赤松/是枝 16:15	TERUYA 15:30
16	16:05 UBOUND30 是枝 担当者変更 16:35			15:55 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:55	16:35 お楽しみレッスン 20/45 エアロスタッフ 16:55/17:40	16:10 ヒップホップスクール 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認ください
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中~2年生 17:50	16:45 キッズ ヒップホップ 4歳~ 17:30 平田	17:00 ジュニア 元気クラブ 5歳~ 18:00 是枝	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 13歳~ 18:35 内田/岩元		TERUYA 17:40
18	18:30 UBOUND45 山下 19:15		18:20 UBOUND45 山下 19:05	18:45 ジュニア ジャズダンス 池田 5歳~ 19:45	※お楽しみレッスンは日曜担当表で ご確認ください。	
19	19:35 マッスルシェイプ 45 岩元 20:20	18:55 ジュニア ヒップホップ 19:55 平田	19:25 ファイドウ60 岩元 20:25		ERG	
20	20:40 ファイドウ45 山下 21:25	20:25 キレイになるヨガ 50 前田 21:15			検索	
21	21:40 ジムスティック20 山下 担当者変更 22:00				QRコード	
22						
23						

新型コロナウイルスへの対応プログラム

- ★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。
- ★レッスンの定員は3Fスタジオ45名/2Fスタジオ30名(バランスボール25名・やさしいバレエ26名・マッスルシェイプ30名・UBOUND32名・ジムスティック27名)
- ★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉を行うため今までと同じ温度、湿度を保てない場合がございます。定員20名です。
- ★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生)