

Studio Lesson Schedule

2020.7.14TUE

	Studio No.1	Studio No.2	土 Studio No.1	Studio No.2	日 Studio No.1	Studio No.2
9						
10	9:30 エアロ初級45 内田 10:15	9:30 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:45	9:15 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:30	9:15 ボルドブラ30 前田 9:45	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	
11	10:30 体幹トレーニング 鈴木 11:00	10:05 エアロフット 池本 11:05	9:50 ファットバーン エアロ50 磯川 10:40	10:15 エアロ初心者45 前田 11:00	10:00 エアロ初級50 エアロスタッフ 10:50	※第1・3日曜日はジャイロキネシス ※第2,3日曜日はピラティス ※第4日曜日ストレッチボールピラティス を実施します。 ※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ので、日曜担当表 でご確認ください。
12	11:15 リフレッシュヨガ40 原田 11:55	12:05 バランスボール30 池本 12:35	11:10 ジムスティック20 磯川 11:30	11:35 リンパ コンディショニング45 山田 12:20	11:10 UBOUND30 山下/赤松/是枝/片平 11:40	
13	12:15 ジャズ初級50 池田 13:05	12:50 太極拳50 木村 13:40	11:50 UBOUND30 赤松 12:20	12:40 リフレッシュヨガ30 前田 13:10	12:00 ジャイロキネシス/ ピラティス 上村/服部 12:50	12:15 <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	13:20 ヒップホップ60 中原 14:20	13:55 ジムスティック20 片平 14:15	12:40 ZUMBA60 中原(珠) 13:40	13:30 気軽に社交ダンス 初級50 河野 14:20	13:10 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:00	蔵屋 13:30
15	14:35 リラックスヨガ60 鶯出 15:35	14:30 リズムタップ60 木場 15:30	13:55 ジャズ初級60 池田 14:55	14:55 ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:55	14:20 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 15:10	14:00 TERUYA ヒップホップスクール (初中級レッスン)
16	15:55 UBOUND30 片平 16:25		15:10 コンビネーション エアロ60 白石 16:10	15:55 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:55	15:30 リリースヨガ50 蔵屋/ 山下・片平・赤松・是枝16:20/16:25	TERUYA 15:30
17	17:00 ジュニア新体操 熊川 年中~2年生 18:00	16:45 キッズヒップホップ 平田 4歳~ 17:30	17:00 ジュニア元気クラブ 是枝 5歳~ 18:00	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 10歳~ 18:35	16:35 お楽しみレッスン /16:40 20/45 山下・片平・赤松・是枝16:55/17:25	16:10 TERUYA ヒップホップスクール (初級レッスン) TERUYA/ リラックスヨガ・リンパヨガ エアロスタッフ 17:40/16:55
18		17:50 ジュニアヒップホップ 東 1年生~ 18:50	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		
19	18:30 UBOUND45 山下 19:15	18:55 ジュニアヒップホップ 平田 5年生~ 19:55	19:25 ファイドウ60 岩元 20:25			
20	19:35 マッスルシェイプ45 岩元 20:20	20:25 キレイになるヨガ50 前田 21:15				
21	20:40 ファイドウ45 山下 21:25	21:35 ジムスティック20 片平 21:55				
22						
23						

※第1・3日曜日はジャイロキネシス
 ※第2,3日曜日はピラティス
 ※第4日曜日ストレッチボールピラティス
 を実施します。
 ※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ので、日曜担当表
 でご確認ください。

※3Fスタジオ:お楽しみレッスン・リリースヨガ(リングを使用します)と
 UBOUNDは隔週で実施します。
 ※2Fスタジオ:(リンパヨガ・リラクソヨガ)とTERUYAヒップホップスクール
 は交替わりで実施します。日曜担当表をご覧ください。

ERG 検索 

- ★レッスンの定員は3F40名・2F28名となります。(バランスボール/やさしいバレエは25名となります。) *両手を広げてぶつからない程度の間隔をお取りください。
- ★換気と除菌作業のため、レッスンの間隔は15分~20分とさせていただきます。
- ★レッスン開始5分~10分前に前に入室できます。(チェックインの番号順に入室できますので、並び必要はございません)
- ★傷害防止のため、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。
- ★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)

