


Studio Lesson Schedule

2021.10.1 FRI

	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	9:55 ボディリセットヨガ30 内田 10:25	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 園田 10:40
11	10:50 リトモス40 園田 11:30	10:40 ピラティス45 田中 11:25	10:45 UBOUND30 福枝 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	11:45 ボルドブラ30 内田 12:15	11:35 チェア体操 内田 12:05		11:40 ベーシックステップ40 池本 12:20	12:25 ジャズ初級50 大屋 13:15
13	12:30 ファイドウ30 岩元 13:00	12:30 リフレッシュヨガ30 園田 13:00	12:25 エアロ初心者45 山下 13:10	12:10 やさしい バレエ50 玉川 13:00	12:35 ジャイロキネシス45 上村 13:20	
14	13:15 キレイになる リリースヨガ60 蔵屋 14:15	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 時間変更 14:50	13:30 ボルドブラ30 原田 14:00	13:25 ジャズ初級45 池田 14:10	13:40 UBOUND30 福枝 14:10	13:30 ペルビックムーブメント 内田 13:55
15	14:30 フット コンディショニング40 磯川 15:10		14:15 マッスルシェイプ30 花立 14:45	14:25 やさしいベリーダンス30 池田 14:55	14:25 リトモス50 原田 15:15	14:10 ピラティス60 服部 15:10
16	15:30 チェア体操 磯川 15:55	15:15 ヒップホップ50 平田 16:05	15:05 リトモス50 園田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55		15:30 ヒップホップ60 高杉 16:30
17	16:15 UBOUND30 福枝 時間変更 16:45			16:45 ジュニア 元気クラブ 上山/ 松下 5歳~6年生 17:45	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 元気クラブ 上山/ 松下 マスタークラス 18:50		17:50 ジュニア 新体操 熊川 3年生~中学生 18:50
19	18:30 シムスティック20 山下 18:50		18:20 ファイドウ40 山下 時間変更 19:00		18:20 スタミナ フロアヨガ60 蔵屋 19:20	
20	19:10 UBOUND30 上四元 19:40	18:50 ヒップホップ60 東 19:50	19:15 リトモス60 長野 時間変更 20:15	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:10	19:40 コンビネーション エアロ50 白石 20:30	19:30 ファイドウ45 山下 20:15
21	20:00 ファットバーン エアロ45 山下 20:45	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	20:40 リンパ コンディショニング60 山下 ホット 21:40	20:50 ZUMBA30 白石 21:20	20:35 やさしい バレエ60 福枝 21:35
22	21:05 ファイドウ45 山下 時間変更 21:50		21:30 UBOUND45 福枝 22:15		21:40 UBOUND30 山下 22:10	
23						

Studio Lesson Schedule

2021.10.1 FRI

	金 Studio No.1	Studio No.2	土 Studio No.1	Studio No.2	日 Studio No.1	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 エアロ初心者45 前田 11:05	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・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 なる場合がございます。日曜担当表で ご確認ください。
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ヘルピックムーブメント 原田 11:15	11:15 ジムスティック20 磯川 11:35	11:40 リンパ コンディショニング45 山田 12:25	11:10 UBOUND30 山下/上四元/福枝 11:40	
12	11:35 リフレッシュヨガ40 原田 12:15	11:30 バランスボール40 池本 12:10	11:55 UBOUND30 山下 12:25	12:45 ZUMBA60 中原(珠) 13:45	12:00 ジャイロキネシス /ピラティス 上村/服部 12:50	12:10 <有料>adidas yoga 隔週で実施します。 日曜担当表で確認ください
13	12:30 ジャズ初中級50 池田 13:20	12:45 太極拳50 木村 13:35	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	13:10 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:00	蔵屋 13:25/13:40
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 14:20	15:15 コンビネーション エアロ60 白石 16:15	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:50	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。 日曜担当表で確認ください
15	14:50 リラックスヨガ 60 鷺出 15:50	14:40 リズムタップ60 木場 15:40	17:00 ジュニア 元気クラブ 5歳~ 18:00	15:50 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:50	15:30 UBOUND45 山下/上四元/福枝 16:15	TERUYA 15:30
16	16:05 UBOUND30 山下 16:35		18:20 UBOUND45 山下 19:05	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 内田/岩元 13歳~ 18:35	16:35 お楽しみレッスン 20/50 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	16:50 キッズ ヒップホップ 4歳~ 17:35	19:25 ファイドウ60 岩元 20:25	18:45 ジュニア ジャズダンス 池田 5歳~ 19:45		TERUYA 17:40
18	18:30 UBOUND45 山下 19:15	18:55 ジュニア ヒップホップ 平田 19:55			※お楽しみレッスンは日曜担当表で確認ください。 (リリースヨガはリングをご準備ください)	
19	19:35 マッスルシェイプ 45 岩元 20:20	20:10 キレイになるヨガ 50 前田 21:00			ERG	検索
20	20:40 コンビネーション エアロ60 坂口 クラス変更 21:40					
21						
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)