

Studio Lesson Schedule

まん延防止重点措置に伴う、時短プログラム

	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 蘭田 10:40
11	10:50 リトモス40 蘭田 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	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	12:25 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 蘭田 13:00	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 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 花立 14:45	14:25 やさしいベリーダンス30 池田 14:55	14:10 ピラティス60 服部 15:10
15	14:30 フット コンディショニング45 磯川 15:15	15:15 ヒップホップ50 平田 16:05	15:05 リトモス50 蘭田 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 15:15	15:30 ジムスティック20 山下 15:50
16	15:30 チェア体操 磯川 15:55				15:30 ジムスティック20 山下 15:50	15:30 ヒップホップ60 高杉 16:30
17	16:10 UBOUND30 是枝 16:40				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		17:30 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:30			17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 5歳~6年生 17:45	
19	18:20 ファイドウ30 山下 18:50		18:00 ジムスティック20 山下 18:20		18:55 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 19:55	18:20 スタミナ フローヨガ60 蔵屋 19:20
20	19:00 UBOUND30 上四元 19:30	18:40 ヒップホップ50 東 19:30	18:30 リトモス60 長野 19:30		18:45 コンビネーション エアロ45 白石 19:30	

会員の皆様におかれましては、大変ご不便とご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願い申し上げます。

期間：9月1日（水）～9月12日（日） 時間：火曜日～土曜日 9：00～20：00

※日曜日は通常通り9：00～19：00


※営業時間に伴い、18：00以降のプログラム時間や内容を一部変更させていただきます。

Studio Lesson Schedule

まん延防止重点措置に伴う、時短プログラム

	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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※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 ことございます。日曜担当表で ご確認ください。 </div>
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ベルビクムーブメント 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/是枝 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。 日曜担当表でご確認ください
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 時間変更 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 月1回で実施します。 日曜担当表でご確認ください
15	14:50 リラックスヨガ 60 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 是枝 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/是枝 16:15	16:10 ヒップホップスクール 月1回で実施します。 日曜担当表でご確認ください
16	16:05 UBOUND30 是枝 16:35	16:50 キッズ ヒップホップ 平田 4歳~ 17:35	18:10 UBOUND30 山下 18:40	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	TERUYA 15:30
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中~2年生 17:50		18:50 ファイドウ40 岩元 19:30	18:45 ジュニア ジャズダンス 池田 5歳~ 19:45		TERUYA 17:40
18	18:20 UBOUND30 山下 18:50	18:55 ジュニア ヒップホップ 平田 19:55				
19	19:00 マッスルシェイプ 30 岩元 19:30					
20						

※お楽しみレッスンは日曜担当表でご確認ください。
(リリースヨガはリングをご準備ください)

ERG
検索


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)
- ★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)