

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 藺田 10:40
11	10:50 リトモス40 藺田 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 ポルドブラ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 藺田 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	13:45 バレエスクール 中上級 玉川 15:00	13:30 ポルドブラ30 原田 14:00	13:25 ジャズ初級45 池田 14:10	13:40 UBOUND30 山下 14:10	13:30 ベ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45 磯川 15:15	15:15 ヒップホップ50 平田 16:05	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		15:05 リトモス50 藺田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55	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					
18		17:30 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:30		16:45 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 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
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	17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 マスタークラス 18:50		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	18:55 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 19:55	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ひ申し上げます。

期間：9月1日（水）～9月30日（木）

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頂きます。

Studio Lesson Schedule

まん延防止重点措置に伴う、時短プログラム

	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こともございます。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/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 鶯出 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/是枝 16:15	TERUYA 15:30
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 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 月1回で実施します。 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		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		
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)

