



2020年 11月

レッスンのタイムテーブル

グンゼスポーツ権原 TEL 0744-21-2600

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ/フリー		
9:00																							
10:00	はじめてハタヨガ 10:30~11:15 山下 (定員:23名)			OXIGENO 10:30~11:00 磯部 (定員:23名)			フラダンス 10:30~11:15 藤山 (定員:23名)	5歳 10:55~11:30 金田 (定員:15名)				フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村 (定員:23名)	はじめて太極拳 10:45~11:15 金田(由) (定員:15名)										
11:00	ZUMBA GOLD 11:40~12:25 山下 (定員:23名)			MEGA DANZ 11:20~12:05 日根 (定員:23名)	momotr 11:30~11:45 (定員:15名)								エナジームーブ 11:35~12:20 大森 (定員:23名)	太極拳 11:35~12:20 金田 (定員:15名)									
12:00		ハタヨガ 12:30~13:15 宮本 (定員:15名)		ハタヨガ 12:25~13:10 宮本 (定員:23名)	FIGHT DO 12:20~13:05 日根 (定員:15名)																		
13:00	U BOUND 12:45~13:30 Chima (定員:23名)			リフレッシュ ストレッチ 13:30~14:05 島田 (定員:23名)																			
14:00	MEGA DANZ 13:50~14:35 Chima (定員:23名)		TOP RIDE 14:00~14:30 仲 (定員:6名)	フィットネス パワーヨガ 14:25~15:10 島田 (定員:23名)																			
15:00		リフレッシュ ストレッチ 14:45~15:15 磯部 (定員:15名)																					
16:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;">  マスク着用  ソーシャルディスタンス 距離の確保 </div> <p>当クラブは、会員様が安全にご利用いただく為にルールを設けております。 ルールをお守りいただけない場合は、やむを得ずサービスの縮小による対応を行わなければなりませんので 皆様のご協力をお願いいたします。</p>																						
17:00																							
18:00							空手初級 (キッズ) 17:30~18:30	体操教室 (幼児) 15:30~16:30					チアリーディング (キッズ) 18:00~19:00										
19:00			TOP RIDE 19:30~20:00 榎本 (定員:6名)																				
20:00	5歳 20:05~20:40 金田 (定員:23名)	OXIGENO 20:00~20:45 磯部 (定員:15名)		MEGADANZ 21:00~21:15 磯部 (定員:15名)	ファンムーブ 19:45~20:30 三浦 (定員:15名)																		
21:00	FIGHT DO 21:00~21:45 米田 (定員:23名)	MEGA DANZ 21:15~21:45 磯部 (定員:15名)		U BOUND 20:50~21:35 Chima (定員:23名)	昇 20:50~21:25 三浦 (定員:15名)																		
22:00																							

【重要】

※プログラム開始30分前までに定員に達したクラスは整理券を配布いたします。
 プログラム開始15分前には、整理券番号順に足形マークに沿ってお並びください。
 入場時に不在の場合は2回お呼びし、いらっしやらない場合は順番を前後して入場をさせていただきますのでご了承ください。

30分前の時点で定員に達していない場合は、整理にてお待ちいただきますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。

※レッスン開始後の入退場は過度の負担をかけるのでお止め下さい。

※「スタジオの十分な換気、お客様同士の間隔を十分に確保する為のプログラムの定員制限、プログラムの時間短縮等」を行っております。

＜タイムテーブルの見方＞

ブルー	調整系プログラム
ピンク	ダンス、振り付けを楽しみたい♪プログラム
オレンジ	シェイプUP!!もっと汗をかくて動きたい!プログラム
黄色	筋力をつけたい!体カつけたい!プログラム
黒枠	クラス内容、担当者を変更したプログラム
	靴下で参加OKのクラス
	素足で参加OKのクラス
	初心者の方にオススメのクラス

【営業時間】 平日...10:00~23:00 土曜日...10:00~21:00 日・祝...10:00~20:00

休館日 / 毎月15日・末日

プログラムタイムテーブルやプログラム変更・代行情報は、スマートフォンやパソコンなどからも確認頂けます。