

2021年 3月

レッスントイムテーブル

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	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ		
9:00																							
10:00	はじめてハタヨガ 10:30~11:15 山下 (定員:32名)			OXIGENO 10:30~11:00 磯部 (定員:32名)			フラダンス 10:30~11:15 藤山 (定員:32名)			フィットネス パワーヨガ 10:30~11:15 中村 (定員:32名)	はじめて太極拳 10:45~11:15 余田(由) (定員:23名)		ハタヨガ 10:45~11:30 東 (定員:32名)	体操教室 (幼児)				ハタヨガ 11:00~11:45 利根 (定員:32名)					
11:00	ZUMBA GOLD 11:40~12:25 山下 (定員:27名)			MEGA DANZ 11:20~12:05 日根 (定員:27名)			FIGHT DO 11:35~12:20 米田 (定員:27名)			エナジームーブ 11:35~12:20 水原 (定員:27名)	太極拳 11:35~12:20 余田 (定員:23名)		オリジナルステップ 11:25~12:10 三浦 (定員:27名)	U BOUND 11:50~12:20 磯部 (定員:27名)	体操教室 (学童A)			XSS 12:10~12:40 米田 (定員:27名)					
12:00	U BOUND 12:45~13:30 Chima (定員:27名)	ハタヨガ 12:30~13:15 宮本 (定員:23名)		ハタヨガ 12:25~13:10 宮本 (定員:32名)	FIGHT DO 12:20~13:05 日根 (定員:15名)		ファンムーブ 12:45~13:30 米田 (定員:27名)	テトックス& 骨盤フレックスヨガ 12:30~13:15 KEI (定員:23名)		XSS 12:45~13:15 米田 (定員:27名)	ヨガ&ピラティス 12:40~13:25 大森 (定員:23名)		オリジナルムーブ 12:30~13:15 東(芳) (定員:27名)	KIMAX 12:30~13:00 余田 (定員:10名)	TOP RIDE 12:30~13:00 仲 (定員:8名)	体操教室 (学童B)			FIGHT DO 13:05~13:50 米田 (定員:27名)				
13:00	MEGA DANZ 13:50~14:35 Chima (定員:27名)			リフレッシュ ストレッチ 13:30~14:05 磯部 (定員:27名)			リトモス 13:45~14:30 米田 (定員:27名)			シンブルステップ 13:35~14:15 立川 (定員:27名)	OXIGENO 13:45~14:30 磯部 (定員:23名)		オリジナルムーブ 13:35~14:20 東(芳) (定員:27名)	MEGA DANZ 13:35~14:20 磯部 (定員:27名)	体操教室 (選手育成)			オリジナルステップ 15:20~16:05 三浦 (定員:27名)					
14:00	リフレッシュ ストレッチ 14:45~15:15 磯部 (定員:23名)			フィットネス パワーヨガ 14:20~15:05 磯部 (定員:32名)							ZUMBA 14:35~15:20 江崎 (定員:27名)		オリジナルムーブ 14:35~15:10 磯部 (定員:27名)	TOP RIDE 13:45~14:15 余田 (定員:8名)			オリジナルステップ 15:20~16:05 三浦 (定員:27名)	フィットネス パワーヨガ 14:15~15:00 三浦 (定員:23名)					
15:00																							
16:00	<p>●スタジオ定員数変更について</p> <p>Aスタジオ: <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">  </span> ⇒32名 Bスタジオ: <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">  </span> ⇒23名</p> <p><span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">  </span> ⇒27名 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">  </span> ⇒15名</p> <p>(KIMAXは変更なし) (KIMAXは変更なし)</p> <p>Cスタジオ: 8名</p>			体操教室 (幼児)			体操教室 (学童A)			体操教室 (幼児)			体操教室 (学童A)			体操教室 (学童B)							
17:00				体操教室 (学童A)			体操教室 (学童B)			空手初級 (キッズ)	体操教室 (学童B)			体操教室 (学童A)			体操教室 (学童B)						
18:00				空手中級 (キッズ)						空手中級 (キッズ)			チャアリーディング (キッズ)										
19:00											ZUMBA 19:20~20:05 山下 (定員:27名)		オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)										
20:00	5歳 20:05~20:40 余田 (定員:32名)			MEGA DANZ 19:45~20:30 Chima (定員:27名)	ファンムーブ 19:45~20:30 三浦 (定員:15名)		オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)			オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)			オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)						
21:00	FIGHT DO 21:00~21:45 米田 (定員:27名)			U BOUND 20:50~21:35 Chima (定員:27名)	5歳 20:50~21:25 三浦 (定員:15名)		FIGHT DO 21:20~22:05 米田 (定員:27名)			オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)			オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (定員:15名)	オリジナルムーブ 20:00~20:45 日根 (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、いらっしゃ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、個別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!!もつと汗をかくて動きたいプログラム
黄色	筋力をつけたい! 体力をつけたい! プログラム
黒枠	クラス内容、担当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