

【2020年10月1日(木)～10月30日(金)】

特別プログラム

ガンゼスポーツ岡山妹尾

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	スタジオA	スタジオB	ジム	
10:00	10:25~11:10 ZUMBA 内園	10:30~11:00 コンディショニングボール 大森		10:15~11:00 シェイプアップエアロ 本村	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西		10:30~11:00 ラテンクスプレス コンサルサ 石川(ま)	10:30~11:00 ハンモックSeries 大森		10:15~11:00 かんたんエアロ 高橋	10:45~11:30 はじめてパワーヨガ 片桐		10:20~10:50 ステップアップステップ 徳岡			10:45~11:30 STORNG Nation™ 原田						
11:00	11:30~12:15 美姿勢エクササイズ 内園	11:15~12:00 ジャズダンス 谷向		11:15~11:45 ボディメイク 本村			11:15~12:00 かんたんエアロ 内園		11:15~11:45 OXIGENO 高橋			11:10~11:40 ボディリセット (腰痛改善) 徳岡			11:45~12:15 コンディショニングボール スタッフ				11:10~11:40 FIGHT DO 岡野			
12:00	12:30~13:00 UBOUND 徳岡	12:30~13:00 ハンモックSeries 大森		12:00~12:45 MEGADANZ 泉山			12:15~12:45 UBOUND 大森	12:10~12:55 ピラティスシェイブ mika		12:00~12:30 35min.動 大森		12:00~12:45 かんたんエアロ 大橋	11:45~12:30 はじめてパワーヨガ 片桐		12:30~13:15 フィットネスパワーヨガ 片桐				12:00~12:30 X55 岡野			
13:00	13:20~14:00 かんたんステップ 徳岡	13:15~14:00 フィットネスパワーヨガ 伊藤		13:00~13:45 フラダンス 岡本	13:15~14:00 ピラティスベーシック 大橋		13:15~14:00 ダンスエアロ 小室	13:15~14:00 ボディリセット (腰痛改善) 徳岡		13:00~13:30 UBOUND 大森	12:45~13:30 ゆったりハタヨガ 塩尻		13:00~13:45 ピラティスベーシック 大橋	13:00~13:45 HIPHOP(初級) 中山		13:30~14:00 ハンモックSeries 片桐			13:00~13:30 UBOUND 吉田			
14:00	14:15~14:50 35min.動 伊藤			14:15~15:00 かんたんエアロ 大橋			14:15~14:55 かんたんステップ 徳岡	14:15~15:00 ストリートダンス 小室		14:00~14:45 バレトン 佐々木	13:55~14:40 チャレンジW 本村		14:00~14:45 パワーエアロ 伊藤	14:00~14:30 メンテナスワーク スタッフ		13:45~14:15 X55 高畑			14:15~15:00 ZUMBA 原田	14:00~14:30 RADICAL POWER 吉田		
15:00	15:15~16:00 セルフ コンディショニング 佐々木			15:15~15:45 FIGHT DO 繁田									15:00~15:45 チャレンジステップ 内園	15:00~15:45 ボディリセット (姿勢改善) 伊藤		14:45~15:30 セルフ コンディショニング 佐々木			15:15~16:00 フィットネスパワーヨガ 原田			
16:00																15:45~16:30 バレトン スタンディングフロー 佐々木						
17:00																16:45~17:15 FIGHT DO 高畑						
18:00					18:30~19:00 ハンモックSeries 塩尻																	
19:00	19:30~20:00 FIGHT DO 繁田			19:15~19:45 FIGHT DO 高畑	ウェープリング ストレッチ 塩尻		19:20~19:50 X55 高畑	19:30~20:00 セルフ コンディショニング 佐々木		19:30~20:00 UBOUND 繁田	19:45~20:30 シェイプアップエアロ 齋藤		19:30~20:00 FIGHT DO 岡野	19:30~20:00 ステップアップステップ 小室								
20:00	20:15~20:45 UBOUND 吉田	20:15~21:00 FACTOR F (有料) 繁田		20:00~20:45 ゆったりハタヨガ 塩尻	20:00~20:45 ジャズダンス 谷向		20:05~20:50 ZUMBA 原田	20:15~21:00 バレトン 佐々木		20:20~20:50 FIGHT DO 繁田		20:45~21:15 ウェープリングストレッチ 齋藤	20:15~21:00 ストリートダンス 小室	20:20~20:50 POWER CARDIO 吉田								
21:00	21:00~21:45 ZUMBA 石川(裕)	21:15~21:45 RADICAL POWER 吉田		21:15~21:45 UBOUND 徳岡			21:05~21:50 フィットネスパワーヨガ 原田			21:15~21:45 X55 岡野			21:15~21:45 UBOUND 吉田									
22:00																						
23:00	はじめての方でも楽しめるクラス			慣れてきた方のステップアップクラス			プログラムを楽しみたい方のチャレンジクラス			有料クラス			前回より変更があったクラス									

●大きめのタオルをご持参ください
●ローカットシューズ推奨

●大きめのタオルをご持参ください

●大きめのタオルをご持参ください

**新型コロナウイルス感染拡大防止施策として
上記期間中は、以下の点を配慮した特別プログラムとして実施いたします。**

- ①プログラム参加の際も、**マスクの着用**をお願いいたします。
- ②プログラムの実施時間は**45分**が最長となります。
- ③プログラム間隔は、**15分以上**あけ換気・消毒します。
- ④**スタジオ整理券**を配布し、**定員数を通常より制限**させていただきます。(定員数は右下参照)
- ⑤**スタジオ整理券**は、**レッスン開始30分前より、フロントにてお渡し**します。

※期間中、ウォータークーラーが使用できませんので、各自でご準備ください。

●大きめのタオルをご持参ください

●スタジオでのルール・マナー
○レッスン開始後の参加、および体調不良以外での途中退場はご遠慮ください。
○プログラム終了後、フロア清掃を行いますので、一度退出していただきます。
○事前の場所取りはご遠慮ください。
○使用した器具の後片付けにご協力をお願いします。
○プログラム参加の際は、携帯電話をマナーモードに設定するか、電源をお切りになってご参加ください。

●プログラムスケジュール
○内容・担当を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。
(変更の場合は、事前に館内にて掲示いたします。)

プログラム定員数	
スタジオA 20名	スタジオB 13名
※ ハンモック ⇒ 9名	