

2020年11月1日～11月29日

プログラムタイムテーブル

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		10:15~11:00 ラテンエクササイズ 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			10:20~10:50 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	10:45~11:30 はじめてパワーヨガ 片桐		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 ピラティスシェイプ mika		12:00~12:35 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 ボディメンテナンス 大森				13:45~14:15 X55 高畑			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			14:15~15:00 ZUMBA 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			15:15~16:00 フィットネスパワーヨガ 原田
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			20:15~21:00 ストリートダンス 小室	20:20~20:50 POWER CARDIO 吉田								
21:00	21:05~21:50 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									

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
●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

○祝日は、営業時間の短縮に伴い
17時以降、プログラムの実施はございません

●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	スタジオB
20名	13名
※ ハンモック ⇒ 9名	