

2020年12月1日～12月28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																
10:25~11:10 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	10:45~11:30 はじめてパワーヨガ 片桐		10:15~11:00 ステップアップステップ 徳岡			10:45~11:30 STORNG Nation™ 原田																					
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			11:15~11:45 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																		
12:30~13:00 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	11:50~12:35 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																		
13:20~14:00 かんたんステップ 徳岡	13:15~14:00 シェイプアップエアロ 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		13:00~13:45 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																		
14:15~15:00 やさしいヨガ 伊藤			14:15~15:00 かんたんエアロ 橋			14:15~15:00 シェイプアップエアロ 徳岡	14:15~15:00 ストリートダンス 小室		14:00~14:45 パワーエアロ 伊藤	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			14:15~15:00 ZUMBA 原田	14:00~14:30 RADICAL POWER 吉田																	
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																		
<p>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。</p> <p>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分以上あげ換気・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。</p>																																				
				18:30~19:00 ハンモックSeries 塩尻											15:45~16:30 ハレト スタンディングフロー 佐々木																					
19:30~20:00 FIGHT DO 繁田			19:15~19:45 FIGHT DO 高畑	19:15~19:45 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		16:45~17:30 FIGHT DO 高畑																					
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 ハレト 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																							
21:05~21:50 ZUMBA 石川(裕)	21:15~21:45 RADICAL POWER 吉田		21:15~22:00 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																								
<p>○ 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</p>																																				
<p>● スタジオでのルール・マナー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 <p>● プログラムスケジュール</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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。) 																																				
<p>プログラム定員数</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">スタジオA</th> <th colspan="2">スタジオB</th> </tr> <tr> <th>Active Program</th> <th>Stay Program</th> <th>Active Program</th> <th>Stay Program</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>23名</td> <td>36名</td> <td>13名</td> <td>18名</td> </tr> <tr> <td colspan="2">※ボール使用レッスン⇒25名</td> <td colspan="2">※ハンモック⇒9名</td> </tr> </tbody> </table> <p>※Active Program・・・場所の移動を伴う。及び呼吸が荒くなるプログラム ※Stay Program・・・場所の移動がなく、呼吸が荒くならないプログラム</p>																					スタジオA		スタジオB		Active Program	Stay Program	Active Program	Stay Program	23名	36名	13名	18名	※ボール使用レッスン⇒25名		※ハンモック⇒9名	
スタジオA		スタジオB																																		
Active Program	Stay Program	Active Program	Stay Program																																	
23名	36名	13名	18名																																	
※ボール使用レッスン⇒25名		※ハンモック⇒9名																																		
<p>このマークが目印</p> <p>AP</p> <p>SP</p>																																				
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

●大きめのタオルをご持参ください