

|       | 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 |
| 10:00 | AP<br>10:30~11:15<br>ZUMBA<br>内園                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SP<br>10:30~11:00<br>コンディショニングボール<br>大森 |    | AP<br>10:30~11:15<br>シェイプアップエアロ<br>本村 | SP<br>10:30~11:15<br>姿勢改善ヨガ<br>奥西      |    | AP<br>10:30~11:15<br>かんたんエアロ<br>内園     |       |                                  | SP<br>10:45~11:30<br>はじめてパワーヨガ<br>片桐 |       |                                     |                                     | AP<br>10:45~11:30<br>STRONG Nation™<br>原田      |                                        |                                  | AP<br>11:00~11:45<br>FIGHT DO<br>高畑      |       |    |
| 11:00 | SP<br>11:30~12:15<br>美姿勢エクササイズ<br>内園                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | AP<br>11:30~12:15<br>ジャズダンス<br>谷向       |    | AP<br>11:30~12:00<br>ボディメイク<br>本村     |                                        |    | SP<br>11:30~12:15<br>はじめてパワーヨガ<br>片桐   |       |                                  | AP<br>12:00~12:35<br>35min.動<br>大森   |       |                                     |                                     | SP<br>12:30~13:15<br>フィットネスパワーヨガ<br>片桐         |                                        |                                  | AP<br>12:00~12:45<br>X55<br>高畑           |       |    |
| 12:00 | AP<br>12:30~13:00<br>UBOUND<br>徳岡                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SP<br>12:30~13:00<br>ハンモックSeries<br>大森  |    | AP<br>12:15~13:00<br>MEGADANZ<br>泉山   |                                        |    | AP<br>12:30~13:00<br>UBOUND<br>大森      |       |                                  | AP<br>13:00~13:45<br>UBOUND<br>大森    |       | SP<br>12:45~13:30<br>ゆったりハタヨガ<br>塩尻 |                                     | AP<br>13:45~14:15<br>X55<br>高畑                 | SP<br>13:30~14:00<br>ハンモックSeries<br>片桐 |                                  | AP<br>13:00~13:45<br>UBOUND<br>大森        |       |    |
| 13:00 | AP<br>13:15~14:00<br>パワーエアロ<br>伊藤                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | AP<br>13:20~14:00<br>かんたんステップ<br>徳岡     |    | AP<br>13:15~14:00<br>フラダンス<br>岡本      | SP<br>13:15~14:00<br>ピラティスベーシック<br>大橋  |    | AP<br>13:15~14:00<br>ダンスエアロ<br>小室      |       |                                  | AP<br>14:00~14:45<br>チャレンジW<br>本村    |       |                                     |                                     |                                                |                                        | AP<br>14:15~15:00<br>ZUMBA<br>原田 | SP<br>14:15~15:00<br>FACTOR F<br>(有料) 繁田 |       |    |
| 14:00 | SP<br>14:15~15:00<br>セルフ<br>コンディショニング<br>佐々木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                         |    | AP<br>14:15~15:00<br>かんたんエアロ<br>大橋    |                                        |    | AP<br>14:15~15:00<br>ストリートダンス<br>小室    |       |                                  |                                      |       |                                     |                                     | SP<br>14:45~15:30<br>セルフ<br>コンディショニング<br>佐々木   |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 15:00 | AP<br>15:15~16:00<br>バレトン<br>佐々木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         |    | AP<br>15:15~15:45<br>FIGHT DO<br>繁田   |                                        |    |                                        |       |                                  |                                      |       |                                     |                                     | AP<br>15:45~16:30<br>バレトン<br>スタンディングフロー<br>佐々木 |                                        |                                  | SP<br>15:15~16:00<br>フィットネスパワーヨガ<br>原田   |       |    |
| 16:00 | <p><b>新型コロナウイルス感染拡大防止施策として<br/>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。</b></p> <p>①プログラム参加の際も、<b>マスクの着用</b>をお願いいたします。<br/>                 ②プログラムの実施時間は<b>45分</b>が最長となります。<br/>                 ③プログラム間隔は、<b>15分以上</b>あげ換気・消毒します。<br/>                 ④<b>スタジオ整理券を配布し、定員数を通常より制限</b>させていただきます。(定員数は右下参照)<br/>                 ⑤<b>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。</b></p> |                                         |    |                                       |                                        |    |                                        |       |                                  |                                      |       |                                     |                                     |                                                |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 17:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         |    |                                       |                                        |    |                                        |       |                                  |                                      |       |                                     |                                     |                                                |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 18:00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                         |    |                                       |                                        |    |                                        |       |                                  |                                      |       |                                     |                                     |                                                |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 19:00 | AP<br>19:30~20:00<br>FIGHT DO<br>祖開                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |    | AP<br>19:15~19:45<br>FIGHT DO<br>高畑   | SP<br>19:15~19:45<br>ハンモックSeries<br>塩尻 |    | AP<br>19:15~19:45<br>X55<br>高畑         |       | AP<br>19:30~20:15<br>バレトン<br>佐々木 |                                      |       |                                     | AP<br>19:45~20:15<br>UBOUND<br>繁田   | AP<br>19:45~20:30<br>シェイプアップエアロ<br>齋藤          |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 20:00 | AP<br>20:15~20:45<br>X55<br>祖開                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                         |    | SP<br>20:00~20:45<br>ゆったりハタヨガ<br>塩尻   |                                        |    | AP<br>20:00~20:45<br>ZUMBA<br>原田       |       |                                  |                                      |       |                                     | AP<br>20:30~21:15<br>FIGHT DO<br>繁田 | SP<br>20:45~21:15<br>ウェービングストレッチ<br>齋藤         |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 21:00 | SP<br>21:00~21:20<br>ストレッチボール<br>祖開                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                         |    | AP<br>21:00~21:45<br>UBOUND<br>徳岡     |                                        |    | SP<br>21:00~21:45<br>フィットネスパワーヨガ<br>原田 |       |                                  |                                      |       |                                     |                                     |                                                |                                        |                                  |                                          |       |    |
| 22:00 | 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                       |                                                |                                        |                                  |                                          |       |    |

休館日

○ 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

| プログラム定員数               |              |                |              |
|------------------------|--------------|----------------|--------------|
| スタジオA                  |              | スタジオB          |              |
| Active Program         | Stay Program | Active Program | Stay Program |
| <b>23名</b>             | <b>36名</b>   | <b>13名</b>     | <b>18名</b>   |
| SP※ボール使用レッスン ⇒ 25名     |              | ※ハンモック ⇒ 9名    |              |
| AP※RADICAL POWER ⇒ 20名 |              | ※FACTOR F ⇒ 9名 |              |

※Active Program . . . 場所の移動を伴う。及び呼気が荒くなるプログラム  
 ※Stay Program . . . 場所の移動がなく、呼気が荒くならないプログラム

●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

