

	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	10:30~11:15 ZUMBA 内園 (AP)	10:30~11:00 コンディショニングボール 大森 (SP)		10:30~11:15 シェイプアップエアロ 本村 (AP)	10:30~11:15 姿勢改善ヨガ 奥西 (SP)		10:30~11:15 かんたんエアロ 内園 (AP)			10:45~11:30 はじめてパワーヨガ 片桐 (SP)			10:45~11:30 STRONG Nation™ 原田 (AP)			11:00~11:45 FIGHT DO 高畑 (AP)			
11:00	11:30~12:15 美姿勢エクササイズ 内園 (SP)	11:30~12:15 ジャズダンス 谷向 (AP)		11:30~12:00 ボディメイク 本村 (AP)			11:30~12:15 はじめてパワーヨガ 片桐 (SP)			12:00~12:35 35min.動 大森 (AP)			12:30~13:15 フィットネスパワーヨガ 片桐 (SP)			12:00~12:45 X55 高畑 (AP)			
12:00	12:30~13:00 UBOUND 徳岡 (AP)	12:30~13:00 ハンモックSeries 大森 (SP)		12:15~13:00 MEGADANZ 泉山 (AP)			12:30~13:00 UBOUND 大森 (AP)			12:45~13:30 ゆったりハタヨガ 塩尻 (SP)			13:00~13:45 UBOUND 大森 (AP)	13:30~14:00 ハンモックSeries 片桐 (SP)		13:00~13:45 UBOUND 大森 (AP)			
13:00	13:15~14:00 パワーエアロ 伊藤 (AP)	13:20~14:00 かんたんステップ 徳岡 (AP)		13:15~14:00 フラダンス 岡本 (AP)	13:15~14:00 ピラティスベーシック 大橋 (SP)		13:15~14:00 ダンスエアロ 小室 (AP)	13:15~13:45 ボディメンテナンス 大森 (SP)		14:00~14:45 チャレンジW 本村 (AP)			13:45~14:15 X55 高畑 (AP)			14:15~15:00 ZUMBA 原田 (AP)			
14:00	14:15~15:00 セルフ コンディショニング 佐々木 (SP)			14:15~15:00 かんたんエアロ 大橋 (AP)			14:15~15:00 ストリートダンス 小室 (AP)						14:45~15:30 セルフ コンディショニング 佐々木 (SP)			15:15~16:00 フィットネスパワーヨガ 原田 (SP)			
15:00	15:15~16:00 バレトン 佐々木 (AP)			15:15~15:45 FIGHT DO スタッフ (AP)									15:45~16:30 バレトン スタンディングフロー 佐々木 (AP)						
16:00	<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>																		
17:00																			
18:00																			
19:00	19:30~20:00 FIGHT DO 祖開 (AP)			19:15~19:45 FIGHT DO スタッフ (AP)	19:15~19:45 ハンモックSeries 塩尻 (SP)		19:15~19:45 X55 高畑 (AP)	19:30~20:15 バレトン 佐々木 (AP)					19:45~20:30 シェイプアップエアロ 齋藤 (AP)						
20:00	20:15~20:45 X55 祖開 (AP)			20:00~20:45 ゆったりハタヨガ 塩尻 (SP)			20:00~20:45 ZUMBA 原田 (AP)						20:45~21:15 ウェービングストレッチ 齋藤 (SP)						
21:00	21:00~21:20 ストレッチボール 祖開 (SP)			21:00~21:45 UBOUND 徳岡 (AP)			21:00~21:45 フィットネスパワーヨガ 原田 (SP)												
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
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	

※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