

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00	1 部 貸切/教室	10:00~10:45 ヨガ I (山本)	10:00~10:45 エアロビクス (田辺)	10:00~10:45 トリム体操 (皆川)			10:00~10:45 ヨガ I (山田)	10:00
10:30							◎ワンコイン◎ 参加費￥500 11:00~12:00 6日 KPOPダンス 20日 懐メロステップ 27日 KPOPダンス	10:30
11:00	休憩							11:00
11:30								11:30
12:00	2 部 教室	12:00~ 13:00 教室	12:15~13:15 教室	12:15~13:15 教室	12:30~13:15 ヨガ I (鈴木)	12:30~13:15 ヨガ II (松田)	12:15~13:00 ヒップホップジャズ (藤原)	12:00
12:30								12:30
13:00								13:00
13:30		貸切/教室						13:30
14:00	3 部	14:15~15:00 脂肪燃焼ステップ (峯本)	13:45~14:30 陰陽ヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)	14:15~15:00 ビギナーエアロ (西端)	14:15~15:00 エアロビクス (石川類)	13:45~14:30 エアロビクス (島根)	14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00	4 部	15:45~16:30 体幹・骨盤 コンディショニングヨガ (峯本)	◎ワンコイン◎ 参加費￥500 23日 15:45~16:45 ダンスエアロ	16:00~19:00 貸切/教室	16:00~18:40 教室	15:45~16:30 マーシャルワークアウト (BRAFTH 森山)	16:00~16:45 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30	休憩	16:30~18:10 教室						17:30
18:00	5 部		18:30~19:15 ヒップホップ (後藤)			17:00~18:45 教室		18:00
18:30								18:30
19:00	ヨガ I (山口)	19:00~19:45	19:00~19:45 バレエ基礎 (山村)		19:00~19:45 シンプルステップ (小嶋)	19:00~19:45 ジャズダンス (神)		19:00
19:30								19:30
20:00	6 部	20:15~21:00 ズンバ (Naoka)	20:15~21:00 セルフマッサージ& ストレッチ (大塚)	20:15~21:00 ピラティス (山村)	20:15~21:00 コンディショニング ピラティス (池田)		貸切/教室	20:00
20:30								20:30
21:00								21:00
22:00								22:00

◇プログラム中もマスク類の着用をお願い致します。(無理のない範囲でご参加ください)

◇臨時スケジュールにて実施いたします。

◇全プログラム感染拡大防止のため強度を下げて行います。

◇プログラムの参加にはリストバンドが必要となります。(受付で配布します)

◇参加券は**各部の入場開始時間**(○のついている時間)の入場時に配布します。

◇定員は全クラス**20名**となります。

◇レッスン時間は当面45分となります。

◇開始5分前にはスタジオにお集まりください。プログラム開始後の途中入場はできません。

◇初めて施設を利用するお客様には、初回者講習を受講して頂いております。

◇貸切の時間帯は、教室事業で使用する場合があります。詳細はスタッフにお問い合わせください。