

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				貸切/教室			10:00
10:30		10:00~10:45 ヨガ I (山本)	10:00~10:45 エアロピクス (田辺)	10:00~10:45 トリム体操 (皆川)		10:00~10:45 ヨガ I (山田)	10:00	
11:00		休憩						11:00
11:30						◎ワンコイン◎ 参加費 ¥ 500 11:00~12:00 6日 KPOPダンス 20日 横メロステップ 27日 KPOPダンス		11:30
12:00								12:00
12:30	2部 教室		12:00~ 13:00 教室					12:30
13:00		12:15~13:15		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)	12:30
13:30		貸切/教室						13:30
14:00	3部 教室			13:45~14:30 陰陽ヨガ (千田)	13:45~14:30 ピラティス (高須)			14:00
14:30		14:15~15:00 脂肪燃焼ステップ (峯本)				14:15~15:00 ピギナーエアロ (西端)	14:15~15:00 エアロピクス (石川類)	14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00	4部 教室	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	貸切/教室	16:00~19:00			16:00
16:30						16:00~18:40	16:00~16:45 脂肪燃焼ステップ (小嶋)	16:30
17:00			16:30~18:10 教室		教室		17:00~18:45 教室	
17:30						◎ワンコイン◎ 参加費 ¥ 500 13日 17:30~18:30 セルフリンパケアと 頭皮ケア		17:30
18:00	5部 教室		18:30~19:15 ヒップホップ (後藤)					18:00
18:30								18:30
19:00		19:00~19:45 ヨガ I (山口)		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)	貸切/教室
19:30								19:30
20:00	6部 教室							20:00
20:30		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 (大窪)	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)			20:30
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ことがあります。詳細はスタッフにお問い合わせください。