

| 曜日    | 月                      | 火                                           | 水                                         | 木                            | 金                                         | 土                                                                                        | 日                                | 曜日    |
|-------|------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|
| 9:00  |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 9:00  |
| 9:30  |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 9:30  |
| 10:00 | 1部                     |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 10:00 |
| 10:30 | 貸切/教室                  | 10:00~10:45<br>ヨガⅠ<br>(山本)                  | 10:00~10:45<br>エアロビクス<br>(田辺)             | 10:00~10:45<br>トリム体操<br>(皆川) | 貸切/教室                                     | ◎ワンコイン◎<br>参加費 ¥ 500<br>11:00~12:00<br>4日 オリジナルエアロ<br>11日 KPOPダンス<br>18日 クリスマス中級<br>ステップ | 10:00~10:45<br>ヨガⅠ<br>(山田)       | 10:30 |
| 11:00 | 休憩                     |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 11:00 |
| 11:30 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 11:30 |
| 12:00 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 12:00 |
| 12:30 | 2部                     |                                             | 12:00~<br>13:00<br>教室                     | 12:15~13:15<br>教室            | 12:30~13:15<br>ヨガⅠ<br>(鈴木)                | 12:30~13:15<br>ヨガⅡ<br>(松田)                                                               | 12:15~13:00<br>ヒップホップジャズ<br>(藤原) | 12:30 |
| 13:00 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 13:00 |
| 13:30 |                        | 貸切/教室                                       |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 13:30 |
| 14:00 | 3部                     |                                             | 13:45~14:30<br>陰陽ヨガ<br>(千田)               | 13:45~14:30<br>ピラティス<br>(高須) |                                           |                                                                                          | 13:45~14:30<br>エアロビクス<br>(島根)    | 14:00 |
| 14:30 |                        | 14:15~15:00<br>脂肪燃焼ステップ<br>(峯本)             |                                           |                              | 14:15~15:00<br>ビギナーエアロ<br>(西端)            | 14:15~15:00<br>エアロビクス<br>(石川類)                                                           |                                  | 14:30 |
| 15:00 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 15:00 |
| 15:30 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 15:30 |
| 16:00 |                        | 15:45~16:30<br>体幹・骨盤<br>コンディショニングヨガ<br>(峯本) |                                           | 16:00~19:00<br>教室            |                                           | 15:45~16:30<br>マニッシュワークアウト<br>(BRAFT 森山)                                                 | 16:00~16:45<br>脂肪燃焼ステップ<br>(小嶋)  | 16:00 |
| 16:30 | 4部                     |                                             | 貸切/教室                                     |                              | 16:00~18:40<br>教室                         |                                                                                          |                                  | 16:30 |
| 17:00 |                        | 16:30~18:10<br>教室                           |                                           |                              |                                           | 17:00~18:45<br>教室                                                                        |                                  | 17:00 |
| 17:30 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 17:30 |
| 18:00 | 休憩                     |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 18:00 |
| 18:30 | 5部                     | 18:30~19:15<br>ヒップホップ<br>(後藤)               |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 18:30 |
| 19:00 |                        | 19:00~19:45<br>ヨガⅠ<br>(山口)                  | 19:00~19:45<br>バレエ基礎<br>(山村)              |                              | 19:00~19:45<br>シンブルステップ<br>(小嶋)           | 19:00~19:45<br>ジャズダンス<br>(神)                                                             | 貸切/教室                            | 19:00 |
| 19:30 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 19:30 |
| 20:00 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 20:00 |
| 20:30 | 6部                     | 20:15~21:00<br>ズンバ<br>(江原)                  | 20:15~21:00<br>セルフマッサージ&<br>ストレッチ<br>(大窪) | 20:15~21:00<br>ピラティス<br>(山村) | 20:15~21:00<br>コンディショニング<br>ピラティス<br>(池田) |                                                                                          |                                  | 20:30 |
| 21:00 |                        |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 21:00 |
| 22:00 | 【年末年始 休館日】 12月28日~1月4日 |                                             |                                           |                              |                                           |                                                                                          |                                  | 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。