

# Lesson Schedule 2021.7-9

※新型コロナウイルスの情勢により変更となる場合がございます

	MON 月 DAY	TUE 火 DAY	WED 水 DAY	THU 木 DAY	FRI 金 DAY	SAT 土 DAY	SUN 日 DAY
9:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
全レッスン予約制(☑ショートレッスン除く) 開始30分前より整理券を配布します。※スタジオへの入場は10分前より整理番号順になります。							9:10~10:10 幼児・児童体育 [スクール]
10:00	10:15~10:45 健康体操 若林	10:15~10:45 SEAT FIGHT ATTACK 栗山	10:15~10:55 パワーヨガ 平井	10:15~10:45 健康体操 若林	10:15~10:55 ヨガ 市川	10:30~11:00 ボディケアストレッチ 田口	10:40~11:20 SHAPE PUMP 若林
11:00	11:00~11:40 ヨガ [REC] CSLive	11:00~11:30 シェイプパンプ [Live] CSLive	11:10~11:50 ZUMBA FITNESS 平井	11:00~11:30 ピラティスPlus [Live] CSLive	11:10~11:50 シンプルステップ 市川	11:20~12:00 エアロサーキット 田口	11:40~12:20 ZUMBA FITNESS 若林
12:00	12:00~12:40 SHAPE PUMP 若林	12:00~12:40 コンビネーションエアロ 小島	12:20~12:50 FIT jam 栗山	12:00~12:40 ファイトアタックBEAT [REC] CSLive	12:05~12:45 ZUMBA FITNESS 栗山	12:15~12:45 有料 美ボディワークアウト 田口	12:50~13:30 ジャズダンス 小林
13:00	13:00~13:40 オリジナルエアロ [REC] CSLive	13:10~13:40 ピラティスplus 石川	13:10~13:40 STEP jam 栗山	13:00~13:40 HOT Feel Yoga 石川	13:00~13:30 SHAPE PUMP 栗山	13:10~13:40 FIGHTING CORE 栗山	14:00~14:30 FIT jam 若林
14:00	13:55~14:05 ☑ みんなで腹筋	13:55~14:05 ☑ 筋膜ほぐし	13:55~14:05 ☑ 腰痛改善		13:45~13:55 ☑ 肩こり改善	14:00~14:30 ピラティスplus 栗山	14:50~15:00 ☑ みんなで腹筋
15:00							
16:00	15:30~16:30 幼児体育 [スクール]	15:30~16:30 幼児体育 [スクール]		15:30~16:30 幼児体育 [スクール]		15:30~16:30 幼児体育 [スクール]	15:30~16:10 ファイトアタックPRO [Live] CSLive
17:00	16:30~17:30 児童体育 [スクール]	16:30~17:30 児童体育 [スクール]		16:30~17:30 児童体育 [スクール]		16:30~17:30 児童体育 [スクール]	
18:00							
19:00	19:00~19:40 HOT Feel Yoga 石川	18:40~19:10 ボディメイク トレーニング 内田	18:50~19:30 コンビネーションエアロ 川越		18:50~19:30 ファイトアタックBEAT [REC] CSLive		
20:00	19:55~20:25 ダンスファン [REC] CSLive	19:25~20:05 PRO FIGHT ATTACK 内田	20:00~20:40 SHAPE PUMP 内田		19:50~20:30 コンビネーション ステップ 滝井		
21:00	20:35~20:45 ☑ みんなで腹筋	20:20~21:00 ZUMBA FITNESS 西村					
22:00	21:00 close	21:00 close	21:00 close	14:00 close	21:00 close	18:00 close	17:00 close

**《レッスン参加の皆様》**  
 スタジオへの入場は開始10分前より番号順にてご案内します。  
 混雑を避けるため、スタジオ前には並ばないようご協力ください。  
 また、整理券配布時に並ぶ際は通路等をあけて、ジム利用のお客様の妨げとにならないようご配慮ください。  
 ※感染症予防のため、列に並ぶ際は会話を控えください。