

4/1~4/15 特別スタジオレッスンスケジュール

3/30更新

曜日	月			火			曜日	水			木			曜日	土			日			曜日	
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		
09:00							09:00							09:00							09:00	
09:30							09:30							09:30							09:30	
10:00	09:50(30分) シンブル エアロ・石丸	09:55(30分) フィール ヨガ・高嶋		09:50(30分) ヨガ・寺内	9:50~(30) コンピエアロ 山田		09:55(30分) ヨガ・ 伊藤美穂子	10:00(30分) ダンス入門・カリン		10:00(30分) LaFitt キョウ・横山	10:00(30分) シェイブ パンプ・竹内		10:00				10:25(30分) コンビ エアロ・上原	10:30(30分) ファイト アタックBEAT・真藤		10:00		
10:30				10:30(30分) 学び イム・岩男			10:30				10:55(30分) リンパ ロー・富雄		10:30	10:30(30分) シンブ ルエアロ 眞後	10:30(30分) バラン スボール・長島						10:30	
11:00	10:55(30分) ジャ ズダンス・ケイジ	10:55(30分) ヨガ・ミュキ		10:50(30分) ラテ ンファン・寺内	10:50(30分) 藤 康本 藤巻・麻生	10:30(30分) 動きタイム 遠山	11:00	11:10(30分) 健康体 操・伊藤美穂子	11:05(30分) ラテン ファン・真内		11:10(30分) ZUMBA・アンドレ	11:00(30分) ポッチャ・眞香	11:00							11:00		
11:30							11:30				11:40(30分) シンブ ルエアロLow・増原		11:30	11:20(30分) ヨガ・藤井	11:20(30分) ファイト アタックBEAT・三上				11:30(30分) コンビ ステップ・上原	11:40(30分) ワーク アウトヨガ・大江		11:30
12:00	12:05(30分) シェイ ブパンプ・一戸	12:00(30分) オリジ ナルエアロ・石丸	12:10(30分) 赤十字 ダンス・藤田	11:55(30分) ヨガ・山田	12:10(30分) フラエク ササイズ・藤生		12:00	12:10(30分) ZUMBA・真内	12:15(30分) ステップ Z ERO・船田		12:25(30分) ビラチ スヨガ・長島	12:10(30分) フレック スストレッチ・眞崎	12:00							12:00		
12:30							12:30				12:30(30分) ファイト アタックBEAT・眞藤		12:30	12:35(30分) シェイブ パンプ・大江	12:30(30分) ファンク ショナルトレーニング ・長島				12:35(30分) シェイブ パンプ・伊藤	12:35(30分) ピラティス・上原		12:30
13:00				13:00(30分) スムース キーン・船田	13:10(30分) オリジ ナルエアロ・清水リ カ	13:10(30分) ワークアウト・竹内	13:00	13:10(30分) ヨガ・松成					13:00							13:00		
13:30	13:15(30分) ファイ ティングコア・眞藤	13:15(30分) ビラチ ス・眞崎		13:15(30分) エク ササイズ・赤倉			13:30	13:15(30分) シェイ ブパンプ・三上			13:40(30分) シンブ ルエアロ・増原	13:40(30分) コア ヒーリング 横山	13:30	13:40(30分) オリジ ナルエアロ・眞藤	13:35(30分) ビラチ ス・眞崎				13:40(30分) ヨガ・比呂	13:40(30分) シンブ ルエアロ・清水		13:30
14:00				14:10(30分) ベリー ダンス入門・横山			14:00	14:20(30分) オリジ ナルエアロ・眞川	14:20(30分) パワー ヨガ 眞崎	14:20(30分) リズム ライド・伊藤	14:40(30分) バラン スボール・長島		14:00							14:00		
14:30	14:20(30分) シンブ ルエアロ・眞藤	14:20(30分) ヨ ガ・高嶋	14:15(30分) EXCITE ZONE・船田	14:15(30分) コンピス テップ・藤石	14:15(30分) LaFitt キョウ・船田		14:30				14:45(30分) ステップ Z ERO・大江		14:30	14:50(30分) ヨガ・三浦	14:55(30分) シンブ ルエアロ LOW 眞藤				14:45(30分) パワーヨガ・赤倉	14:45(30分) パワーライド・伊藤		14:30
15:00							15:00						15:00				15:00(30分) ジャズヒ ップ・眞藤				15:00	
15:30				15:30(60分) キッズパレエス クール			15:30	15:30(60分) キッズ新体操ス クール	15:30(60分) キッズダンスス クール		15:40(30分) ヨガ・岸良	15:30(60分) キッズヒップホッ プスクール	15:30				15:30(60分) 空手スクール				15:30	
16:00							16:00						16:00	16:00(30分) 健康体 操・眞藤	15:55(30分) ベリー ダンス・眞崎				16:10(30分) Jumpi ng HI・伊藤		16:00	
16:30				16:30(60分) キッズヒップホッ プスクール	16:30(60分) キッズパレエス クール		16:30	16:30(60分) キッズ新体操ス クール	16:30(60分) キッズダンスス クール		16:30(60分) キッズヒップホッ プスクール		16:30				16:40(60分) 空手スクール				16:30	
17:00							17:00						17:00	17:00(30分) ZUMBA・増田	17:05(30分) シンブ ルステップ・中島							17:00
17:30				17:30(60分) キッズヒップホッ プスクール			17:30	17:30(60分) キッズ新体操ス クール	17:30(60分) キッズダンスス クール		17:30(60分) キッズヒップホッ プスクール		17:30							17:30(30分) ヨガ・寺内	17:30	
18:00							18:00						18:00				18:10(30分) Jumpi ng HI・中山				18:00	
18:30							18:30						18:30	18:15(30分) ポディ キアストレッチ・増田								18:30
19:00	18:50(30分) シンブ ルエアロ・増原	19:00(30分) ワーク アウトヨガ・大井		19:00(30分) ヨガ・ミュキ			19:00	19:10(30分) シェイブ パンプ30・伊藤	19:10(30分) ビラチ ス・眞崎		19:00(30分) ヨガ・藤井	19:05(30分) コンビ ステップ・清水	19:00								19:00	
19:30	19:40(30分) オリジ ナルエアロ・石丸	19:35(30分) ワーク アウト・伊藤		19:15(30分) ファイティ ングコア・眞藤	19:20(30分) リズム ライド・林		19:30					19:20(30分) ワーク アウト・大江	19:30								19:30	
20:00							20:00						20:00								20:00	
20:30							20:30	20:15(30分) ZUMBA・眞藤	20:10(30分) エアロ サーキット・増原	20:10(30分) パワー ライド・大江	20:15(30分) ZUMBA・アンドレ		20:30	20:10(30分) コンビ エアロ・清水								20:30
21:00	20:50(30分) ZUMBA・石丸						21:00						21:00								21:00	
21:30				21:15(30分) ヒップ ホップ・眞藤	21:00(30分) パワー ライド・竹内		21:30	21:15(30分) パワーヨガ・増木			21:20(30分) シェイブ パンプ・アンドレ	21:15(30分) ヒップ ホップ・眞藤	21:20(30分) リズム ライド・三上	21:30								21:30
22:00							22:00						22:00								22:00	
曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	曜日	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	曜日	

全レッスンの整理券を30分前より、5階マシンジムエリアにて配布致します。【定義】スタジオ1：34名 スタジオ2：26名 スタジオ3：9名
 ※接触時間の短縮及び、レッスン間隔を空け換気を十分に行う為、短縮レッスンとなります。HOTレッスンは全て常温とさせていただきます。
 ※密閉空間を作らない様、扉は開放したまま行わせて頂きます。(音響機器の設定を下げて行わせて頂きます) ※インストラクターがマスクを着用させて頂く場合もございます。
 ※ハイタッチ・握手、大きな声をあげる行為はお控え頂きますようお願い致します。