

# スタジオタイムテーブル (緊急事態宣言期間 2021.1.8~)

	火	水	木	金	土	日
10:00						
11:00	10:30~11:15 リフレッシュ体操 【相川 和代】45	10:30~11:15 太極舞 【西山 奈穂子】45	10:30~11:15 パワーヨガ 【中谷 友星】45	10:30~11:00 ZUMBA 【金子 知弘】30	10:30~11:15 ヨガ 【MAKIE】45	10:30~11:15 太極拳 【鈴木一恵】45
12:00	11:30~12:15 パワーヨガ 【市川 理紗子】45	11:30~12:00 カダンス30 【祓川 舞子】30	11:30~12:00 ラテンエアロ 【中谷 友星】30	11:15~11:45 スタートウォーク 【小坂 京子】30	11:30~12:15 Nani Aloha 【加賀尾 元美】45	11:30~12:15 フロ-ヨガパワー 【Shunsuke】45
13:00	12:30~13:00 からだ元気体操 【黒瀬 唯】30	12:30~13:00 ファイト-30 【竹田 真一】30	12:15~13:15 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール	12:00~12:45 ヨガ 【小坂 京子】45	12:30~13:00 スタートウォーク 【大谷 知加】30	12:30~13:00 ファイト-30 【竹田 真一】30
14:00	13:15~14:00 Nani Aloha 【原田 麻里】45	13:40~14:25 ヒップホップ 【伊丹 洋子】45	13:30~14:00 からだ元気体操 【祓川 舞子】30	13:15~13:45 からだ元気体操 【澤田 茜】30	13:15~13:45 スタートステップ 【大谷 知加】30	13:45~14:30 フロ-ヨガ 【Shunsuke】45
15:00	14:20~15:05 ベリーダンス 【原田 麻里】45	14:45~15:15 からだ元気体操 【芝間 あい】30	14:15~14:45 スタートウォーク 【大谷 知加】30	14:15~14:45 ダンス基礎【MIDORI】30 ※有料クラス	14:00~14:30 ベーシックステップ 【大谷 知加】30	14:45~15:30 ヒップホップ 【RICKEY】45
16:00	15:30~16:15 メディカル気功太極拳 【岡川 昇太】45	15:40~16:10 ZUMBA 【SATOSHI】30	15:00~15:30 エアロシェイプ 【大谷 知加】30	15:00~15:45 フリースタイルダンス 【MIDORI】45	14:45~15:30 ヒップホップ 【RICKEY】45	15:00~15:30 カダンス30 【祓川 舞子】30
17:00		17:00~17:45 バレエ 【小林 翔子】45	16:00~16:45 コンテンポラリージャズ 【森田 麻衣】45	16:05~16:35 ベーシックステップ 【山下 聡志】30	15:45~16:15 オリジナルダンスエアロ 【RICKEY】30	16:00~16:30 からだ元気体操 【祓川 舞子】30
18:00		18:00~18:30 ※バレエ有料 【小林 翔子】30	18:00~19:00 ピラティス【佐藤】60 ※有料スクール		16:45~17:15 ファイト-30 【吉田 真希】30	
19:00	19:00~19:30 ファイト-30 【竹田 真一】30	18:45~19:30 リラクソヨガ 【TOMO】45		19:00~19:30 ZUMBA 【小島 匡子】30		
20:00						

全てのレッスンにおいて、  
レッスン開始後の入場を  
禁止させていただきます。  
ご了承ください。



- ・お客様同士の間隔確保の為、各レッスンの定員を「34名」とさせていただきます。(記名式・先着順)
- ・レッスン間の換気時間確保の為、レッスン時間を最大「45分」に制限させていただきます。(有料を除く)
- ・強度の高いレッスン(主にエアロビクス系)に関しまして、当面の間「30分」に短縮させていただきます。
- ・入場開始については各インストラクターの誘導にお従いください。
- ・極力ご自身のマットをご持参ください。又は、タオル・バスタオル・ラグ等を敷いていただくようご協力下さい。