

# ※暫定的短縮スタジオタイムテーブル(7月～)

	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 【横井 愛】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 【澤田 茜】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 【小林 和佳奈】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	16:00～16:30 オリジナルダンスエアロ 【RICKEY】30	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	17:15～17:45 ファイト-30 【竹田 真一】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			
19:00		19:15～20:00 ヨガ 【TOMO】45	19:15～19:45 カダンス30 【MIDORI】30	19:15～19:45 ZUMBA 【横井 愛】30		
20:00	19:30～20:15 タヒチアンダンス 【YUKIMI】45	20:15～21:00 パワーヨガ 【TOMO】45	20:00～20:30 ベーシックウォーク 【青木 美緒】30	20:00～20:45 ピラティス 【横井 愛】45		
21:00	20:30～21:00 ファイト-30 【竹田 真一】30					



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「24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。