

※暫定的短縮スタジオタイムテーブル(8月～)

	火	水	木	金	土	日
10:00						
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
11:00				11:15~11:45 スタートウォーク 【小坂 京子】30		
11:30~12:15	11:30~12:15 パワーヨガ 【横井 愛】45	11:30~12:00 マカダンス30 【祓川 舞子】30	11:30~12:00 ラテンエアロ 【中谷 友星】30		11:30~12:15 Nani Aloha 【加賀尾 元美】45	11:30~12:15 フロ-ヨガパワー 【Shunsuke】45
12:00				12:00~12:45 ヨガ 【小坂 京子】45		
12:30~13:00	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		12:30~13:00 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
13:00				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	
13:15~14:00	Nani Aloha 【原田 麻里】45		13:30~14:00 からだ元気体操 【祓川 舞子】30			13:45~14:30 フロ-ヨガ 【Shunsuke】45
14:00		13:40~14:25 ヒップホップ 【伊丹 洋子】45		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	
14:20~15:05	14:20~15:05 ベリーダンス 【原田 麻里】45		14:15~14:45 スタートウォーク 【大谷 知加】30			
14:45~15:15		14:45~15:15 からだ元気体操 【芝間 あい】30				
15:00			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 マカダンス30 【祓川 舞子】30
15:30~16:15	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				
16:00			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
17:00		17:00~17:45 バレエ 【小林 翔子】45			16:45~17:15 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 マカダンス30 【MIDORI】30	19:15~19:45 ZUMBA 【横井 愛】30		
19:30~20:15	19:30~20:15 タヒチアンダンス 【YUKIMI】45					
20:00		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		
20:30~21:00	20:30~21:00 ファイト-30 【竹田 真一】30					
21:00						

時間変更



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。