

2021年 11月22日~11月28日 タイムスケジュール

11/22 月曜日		11/24 水曜日		11/25 木曜日		11/26 金曜日		11/27 土曜日		11/28 日曜日	
HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ	HOT	スタジオ
	10:20-10:50 ジャズダンス 倉田	10:30-11:20 ベーシックヨガ 倉田	11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村	10:30-11:00 ヒップトレ 藤沼	10:20-11:10 ヨガ 松村	10:30-10:50 P専用 C	10:20-11:10 ヨガ 倉田	10:30-10:50 P専用 D	11:00-11:30 コンビネーションエア 木村	10:30-10:50 P専用 A	
	11:20-11:50 格闘技エクササイズ 石田	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 Dac Party 藤沼	11:30-12:20 リラックスヨガ 松村	11:40-12:10 ステップエクササイズ 藤沼	11:30-12:00 ホットボディ 大塚	11:40-12:10 ダンスイットアウト 千石	11:45-12:15 ヒップトレ 藤沼		11:30-12:20 シェイプヨガ 松村	11:30-12:00 ストリートダンス 棚山
12:15-12:45 ホットボディ 大塚	12:20-13:10 フラダンス 竹内		13:00-13:30 ヒップホップ 刈田			12:30-13:00 ホットコア 大塚	12:40-13:10 ZUMBA 千石		12:30-13:00 サーキット 大塚		12:30-13:00 Dac Party 藤沼
	13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	14:00-14:50 ヨガ 刈田	14:00-17:30 フリー開放 TIME	13:00-18:30 岩盤浴 開放 TIME	12:40-18:00 フリー開放 TIME			13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	13:20-14:05 動画レッスン		13:30-14:15 動画レッスン
	14:30-18:00 フリー開放 TIME	14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME				13:40-17:30 岩盤浴 開放 TIME	13:40-18:00 フリー開放 TIME		14:20-16:50 フリー開放 TIME		
	18:40-19:00 ボディトレビギナー	18:40-19:00 コアトレビギナー	17:50-18:10 P専用 C			17:50-18:10 P専用 A			14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	14:50-16:50 フリー開放 TIME
	19:00-19:20 P専用 A	19:15-20:00 ウェーブストレッチ 藤沼	18:30-19:00 コアトレ 大塚		18:30-19:00 サーキット 大塚						
19:15-19:45 ホットコア 棚山	19:35-20:05 サーキット 石田		19:30-20:00 格闘技エクササイズ 真杉		19:10-19:40 ホットコア 大塚	19:15-19:45 ホットボディ 大塚	19:30-20:00 ストリートダンス 棚山				
					19:45-20:15 Dac Party 藤沼						
今週の変更											
<ul style="list-style-type: none"> ・11/24(水)格闘技エクササイズとコアトレの時間を入替 ・11/28(日)ストリートダンス⇒ 11:30開始 ダックパーティー⇒12:30開始 											

ご案内											
<p>【新型コロナウイルスのクラスター感染対策】</p> <ul style="list-style-type: none"> ①レッスン本数の調整 ②参加人数制限 <p>※制限人数は感染状況を鑑みて変更いたします。 詳しい制限人数はスタジオ前案内をご覧ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ③レッスン終了後、換気・消毒作業を実施 ④レッスン時のスタジオドア開放。 <p>【整理券の配布について】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・通常レッスンは、各レッスン毎に整理券を配布しております。 <p>【パーソナル専用レッスンについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マークはパーソナル会員専用レッスンです。 ・参加人数は5名までとさせていただきます。 ・予めご予約をお願いいたします。 											