

2021年 11月29日～12月5日 タイムスケジュール

11/29 月曜日	12/1 水曜日	12/2 木曜日	12/3 金曜日	12/4 土曜日	12/5 日曜日
HOT	HOT	HOT	HOT	HOT	HOT
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	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	10:20-11:10 ヨガ 松村	10:20-11:10 ヨガ 倉田	10:30-10:50 P専用 D	10:30-10:50 P専用 A
	11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村			11:00-11:30 コンビネーションエア 木村	
11:20-11:50 格闘技エクササイズ 石田		11:30-12:20 リラックスヨガ 松村	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	11:30-12:20 シェイプヨガ 松村
12:15-12:45 ホットボディ 藤沼	11:50-12:20 ホットコア 木村			11:45-12:15 ヒップトレ 藤沼	11:50-12:20 ストリートダンス 棚山
	12:00-12:30 Dac Party 藤沼		12:30-13:00 ホットコア 大塚	12:40-13:10 ZUMBA 千石	
	12:20-13:10 フラダンス 竹内		12:40-18:00		12:30-13:00 サーキット 大塚
	13:00-13:30 ヒップホップ 刈田			13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	12:50-13:20 Dac Party 藤沼
13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-13:50 P専用 B	13:00-18:30			13:30-14:15 動画レッスン
	14:00-14:50 ヨガ 刈田	14:00-17:30	13:40-17:30		13:40-14:10 ストレッチ 棚山
	14:30-18:00	フリー開放 TIME	フリー開放 TIME	14:20-16:50	
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME	フリー開放 TIME	フリー開放 TIME	フリー開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME
	14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	フリー開放 TIME
				今週の変更 ・11/29(月)12:15～ホットボディ大塚⇒藤沼 ・12/1(水)18:30～コアトレ⇒18:20～シェイプエアロ(藤沼) 19:30～格闘技エクササイズ⇒コアトレ(大塚) ※ウェーブストレッチはお休みです。	
	18:15-18:45 バーベルシェイプ(口だけ) 石田	18:20-18:50 シェイプエアロ 藤沼	17:50-18:10 P専用 A	18:30-19:00 30×60 藤沼	
18:40-19:00 ボディトレビギナー					
	19:00-19:20 P専用 B	18:30-19:00 サーキット 大塚			
19:15-19:45 ホットコア 棚山	19:00-19:20 コアトレビギナー		19:10-19:40 ホットコア 大塚	19:30-20:00 ストリートダンス 棚山	
	19:35-20:05 格闘技エクササイズ 石田	19:30-20:00 コアトレ 大塚			
		19:45-20:15 Dac Party 藤沼			

ご案内

【新型コロナウイルスのクラスター感染対策】
 ①レッスン本数の調整
 ②参加人数制限
 ※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。
 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。

【整理券の配布について】
 ・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。

【パーソナル専用レッスンについて】
 ・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。