

2022年 1月10日~1月16日 タイムスケジュール

1/10 月曜日		1/12 水曜日		1/13 木曜日		1/14 金曜日		1/15 土曜日		1/16 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		
<div style="font-size: 48px; color: red; font-weight: bold;">休館日</div>													
		10:30-11:20 ベーシックヨガ 倉田		10:30-11:00 ヒップトレ 石田	10:20-11:10 ヨガ 松村	10:30-10:50 P専用 D	10:20-11:10 ヨガ 倉田	10:30-10:50 P専用 A		10:30-10:50 P専用 B			
			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			
		11:50-12:20 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 バーベルシェイプ 石田		11:30-12:00 ホットボディ 大塚	11:40-12:10 ダンススイットアウト 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	11:50-12:20 ストリートダンス 棚山	
			13:00-13:30 ヒップホップ 刈田		12:30-12:50 P専用 C		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		12:50-13:20 Dac Party 藤沼	
		13:50-14:40 ヨガ 刈田		13:00-17:45 岩盤浴 開放 TIME	13:10-14:00 動画レッスン				13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	13:20-16:50 フリー開放 TIME	13:40-14:10 ストレッチ 棚山	13:30-16:50 フリー開放 TIME	
		15:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	17:50-18:20 ホットファイティング 石田	14:30-18:00 フリー開放 TIME	13:40-17:30 岩盤浴 開放 TIME	13:40-18:00 フリー開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	17:50-18:10 P専用 B				
			18:40-19:00 コアトレビギナー	18:15-18:45 格闘技エクササイズ 真杉	18:30-18:50 ヒップトレビギナー	18:30-19:00 サーキット 大塚		18:30-19:00 30x60 藤沼		今週の変更 1/12(水) 格闘技エクササイズ 18:15~スタート コアトレ 19:00~スタート			
		19:15-20:00 ウェーブストレッチ 藤沼	19:00-19:30 コアトレ 大塚	19:10-19:40 ホットコア 大塚		19:45-20:15 Dac Party 藤沼	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					
										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。			