

2021年 1月17日~1月23日 タイムスケジュール

1/17 月曜日		1/19 水曜日		1/20 木曜日		1/21 金曜日		1/22 土曜日		1/23 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		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 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	
	11:20-11:50 格闘技エクササイズ 石田		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		
12:15-12:45 ホットボディ 大塚	12:20-13:10 フラダンス 竹内	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	11:50-12:20 ストリートダンス 棚山
					12:30-12:50 P専用 A		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
13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-13:50 P専用 C		13:00-13:30 ヒップホップ 刈田		13:10-14:00 動画レッスン				13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田		
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:30-16:20 フリー開放 TIME	13:50-13:40 ヨガ 刈田	14:00-18:00 フリー開放 TIME	13:00-17:45 岩盤浴 開放 TIME	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	13:20-16:50 フリー開放 TIME	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
	16:30-17:20 動画レッスン	15:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME						14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME		
	18:15-18:45 バーベルシェイプ 石田			17:50-18:20 ホットファイティング 石田			17:50-18:10 P専用 A	今週の変更 ありません			
18:40-19:00 ポディトレビギナー		18:40-19:00 コアトレビギナー	18:30-19:00 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 30×60 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。		
19:15-19:45 ホットコア 棚山	19:00-19:20 P専用 A	19:15-20:00 ウェーブストレッチ 藤沼	19:30-20:00 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	【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。		
	19:35-20:05 格闘技エクササイズ 石田								【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。		