

# 2022年 5月 9日~5月 15日 タイムスケジュール

5/9 月曜日		5/11 水曜日		5/12 木曜日		5/13 金曜日		5/14 土曜日		5/15 日曜日	
HOT	スタジオ	HOT	スタジオ		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 ヨガ 倉田		10:20-11:10 ヨガ 松村	10:20-10:40 P専用 A	10:30-11:20 ヨガ 倉田	10:30-10:50 P専用 D	10:20-10:40 P専用 A	10:50-11:20 ベーシックエアロ 棚山		
	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	11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村	11:30-12:20 リラックスヨガ 松村	11:00-11:30 ホットボディ 大塚	11:40-12:10 POP&ストレッチ 倉田	11:45-12:15 ホットトレ 藤沼	11:00-11:30 コンビネーションエア 木村	11:30-12:20 シェイプヨガ 松村	11:40-12:10 ホットコア 大塚	11:40-12:10 POP&ストレッチ 倉田
12:15-12:45 ホットボディ 大塚	12:20-13:10 フラダンス 竹内		12:00-12:30 リズムストレッチ 河田		12:30-12:50 P専用 A	12:30-13:00 Dac Party 藤沼	12:30-13:00 サーキット 大塚	12:30-13:00 サーキット 大塚		12:40-13:10 Dac Party 藤沼	
13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-13:50 P専用 B	13:50-14:40 リラックスヨガ 河田	13:00-13:30 ヒップホップ 河田	13:00-17:30 岩盤浴 開放 TIME	13:10-14:00 ダンス・エアロ系	13:00-17:30 岩盤浴 開放 TIME	13:20-17:30 フリー開放 TIME	13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	13:20-16:50 フリー開放 TIME	13:30-14:15 ウェーブストレッチ 藤沼	13:30-16:50 フリー開放 TIME
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:30-16:20 フリー開放 TIME	15:30-18:50 岩盤浴 開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	14:30-18:00 フリー開放 TIME				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	14:50-16:50 フリー開放 TIME
	16:30-17:20 動画レッスン ダンス・エアロ系		17:50-18:20 ホットファイティング 石田								
18:20-18:50 ホットボディ 棚山	18:15-18:45 ステップエクササイズ 石田		18:15-18:45 ポテイトレーニング 大塚	18:30-18:50 ヒップトレビギナー	18:30-19:00 サーキット 大塚	18:10-18:30 P専用 A	18:00-18:30 ベーシックエアロ 棚山	18:45-19:15 ホットボディ 大塚	18:45-19:15 ストリートダンス 棚山		
19:10-19:40 ストレッチ 棚山	19:00-19:30 格闘技エクササイズ 石田	19:00-19:20 ヒップトレビギナー	19:00-19:30 コアトレ 大塚	19:10-19:40 ホットコア 大塚				19:30-20:00 30×60 藤沼			
	19:40-20:00 P専用 A	19:45-20:30 ウェーブストレッチ 藤沼	19:50-20:20 動画レッスン HIIT		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。