

2022年 5月 16日~5月 22日 タイムスケジュール

5/16 月曜日		5/18 水曜日		5/19 木曜日		5/20 金曜日		5/21 土曜日		5/22 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 C	10:30-11:20 ヨガ 倉田	10:30-10:50 P専用 A	10:20-10:40 P専用 B		10:50-11:20 パーソナルエアロ 棚山	
	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	11:30-12:20 リラックスヨガ 松村	11:00-11:30 ホットボディ 大塚		11:00-11:30 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 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	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 リズムストレッチ 苅田		11:40-12:10 シェイプエアロ 藤沼	11:45-12:15 ホットコア 大塚	11:40-12:10 POP&ストレッチ 倉田	11:45-12:15 ヒップトレ 藤沼		12:40-12:10 Dac Party 藤沼	
	13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村		13:00-13:30 ヒップホップ 苅田	13:00-18:00	12:30-12:50 P専用 B		12:30-13:00 Dac Party 藤沼	12:30-13:00 サーキット 大塚		12:40-13:10 Dac Party 藤沼	
	14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	13:50-14:40 リラックスヨガ 苅田	14:00-18:00 フリー開放 TIME	岩盤浴 開放 TIME	13:10-14:00 動画レッスン ダンス・エアロ系	13:00-17:30	13:20-17:30	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
	16:30-17:20 動画レッスン ダンス・エアロ系		15:30-18:50 岩盤浴 開放 TIME						今週の変更 ・5/16 19:10 ホットコア⇒ホットファイティング ※ホットコアはお休みです。		
18:20-18:50 ホットボディ 棚山	18:15-18:45 バーベルエクササイズ 石田		18:15-18:45 ポデイトレーニング 大塚	18:30-18:50 ヒップトレビギナー			18:00-18:30 パーソナルエアロ 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。		
	19:00-19:30 格闘技エクササイズ 石田	19:00-19:20 ポデイトレビギナー	19:00-19:30 コアトレ 大塚	19:10-19:40 ホットファイティング 石田	18:10-18:30 P専用 B	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							19:30-20:00 30×60 藤沼			
	19:40-20:00 P専用 B	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						