2022年6月20日～6月26日　タイムスケジュール

6/20 月曜日		6/22 水曜日		6/23　木曜日		6/24 金曜日		6/25 土曜日		6/26 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	11:00-11:30 ウォーキングエアロ 木村	10:40-11:10 ヒップトレ 藤沼	10:20-11:10 ヨガ 松村	10:20-10:40 P専用　D	10:30-11:20 ヨガ 倉田	10:30-10:50 P専用　A	11:00-11:30 コンビネーションエア 木村	10:20-10:40 P専用　C	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	12:00-12:30 リズムストレッチ 苅田	11:30-12:20 リラックスヨガ 松村	11:40-12:10 バーベルエクササイズ 木下	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 ヒップトレ 藤沼	12:30-13:00 サーキット 大塚	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		12:45-13:15 ヒップホップ 苅田		12:30-12:50 P専用　D	11:45-12:15 ホットコア 大塚	12:30-13:00 Dac Party 藤沼				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　C	13:30-14:20 リラックスヨガ 苅田	14:00-18:00 フリー開放 TIME	13:00-17:30 岩盤浴　開放 TIME	13:00-13:50 動画レッスン ダンス・エアロ系 14:00-18:00 フリー開放 TIME	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	14:30-18:00 フリー開放 TIME	15:30-18:45 TIME 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	
18:20-18:50 ホットボディ 棚山	18:15-18：45 格闘技エクササイズ 石田		18:15-18：45 バーベルエクササイズ 木下	17:50-18:10 P専用　A	18:30-19:00 サーキット 大塚	18:00-18:20 P専用　A	18:30-19:00 30×60 藤沼				
19:10-19:40 ストレッチ 棚山	19:00-19:30 ボディトレーニング 石田	19:10-19:30 ヒップトレビギナー	19:00-19:30 コアトレ 大塚	19:10-19:40 ホットファイティング 石田		19:10-19:40 ホットボディ 大塚	19:15-19:45 （各週）ストリートダンス 棚山				
	19:40-20:00 P専用　D	19:40-20:25 ウェーブストレッチ 藤沼	19:40-20:00 P専用　C		19:45-20:15 Dac Party 藤沼						

今週の変更箇所

【時間変更】

6月22日㈬ヒップホップ13:00～⇒12:45～

リラックスヨガ13:50～⇒13:30～

6月24日㈮18時以降のレッスン開始時間変わります

ご案内

【新型コロナウィ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。