

2022年6月27日～7月3日 タイムスケジュール

6/27 月曜日		6/29 水曜日		6/30 木曜日		7/1 金曜日		7/2 土曜日		7/3 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 ジャスダンス 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 D	10:30-11:20 ヨガ 倉田		10:30-10:50 P専用 C		10:20-10:40 P専用 A	
	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	11:40-12:10 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 ホットコア 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	10:50-11:20 パーソナルエアロ 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	12:00-12:30 リズムストレッチ 河田	12:45-13:15 ヒップホップ 河田	12:30-12:50 P専用 A	13:00-13:50 ダンス・エアロ系	12:30-13:00 Dac Party 藤沼	13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	12:30-13:00 格闘技エクササイズ 木下	13:30-14:00 ホットコア 大塚	11:40-12:10 ストリートダンス 棚山
13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	13:30-13:50 P専用 D	13:30-14:20 リラックスヨガ 河田	14:00-18:00 フリー開放 TIME	13:00-17:30 岩盤浴 開放 TIME	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	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	13:20-16:50 フリー開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	12:40-13:10 サーキット 大塚
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:30-18:00 フリー開放 TIME	15:30-18:45 岩盤浴 開放 TIME		17:50-18:10 P専用 B		18:00-18:20 P専用 A		18:30-19:00 サーキット 大塚	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	13:30-16:50 フリー開放 TIME
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	19:00-19:30 格闘技エクササイズ 石田	19:15-20:00 ウェーブストレッチ	18:15-18:45 バーベルエクササイズ 木下	19:10-19:40 ホットファイティング 石田	18:30-19:00 サーキット 大塚	18:30-19:00 30×60 藤沼	19:15-19:45 (各週) シェイプエアロ 棚山	18:30-19:00 フリー開放 TIME	14:50-16:50 岩盤浴 開放 TIME	13:30-16:50 フリー開放 TIME
19:10-19:40 ストレッチ 棚山	19:40-20:00 P専用 A	19:40-20:00 P専用 C			19:45-20:15 Dac Party 藤沼	19:10-19:40 ホットボディ 大塚					
<p>今週の変更箇所</p> <p>7月2日(土) 12:30～サーキット⇒格闘技エクササイズ(木下) 7月3日(日) 12:40～DacParty⇒サーキット(大塚) 13:30～ウェーブストレッチ⇒ホットコア(大塚)</p>											
<p>ご案内</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p> <p>【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。</p>											