

2022年8月1日～8月7日 タイムスケジュール

8/1 月曜日		8/3 水曜日		8/4 木曜日		8/5 金曜日		8/6 土曜日		8/7 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 A		10:20-10:40 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		10:40-11:10 ヒップトレ 藤沼		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		10:50-11:20 パーシクエアロ 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	11:50-12:20 ホットコア 木村	12:00-12:30 リズムストレッチ 河田		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	11:45-12:15 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	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
	13:20-14:10 美脚・美尻ヨガ 松村	12:45-13:15 ヒップホップ 河田	12:45-13:15 ヒップホップ 河田		12:30-12:50 P専用 B	13:00-13:50 動画レッスン ダンス・エアロ系		12:30-13:00 Dac Party 藤沼	12:30-13:00 サーキット 大塚		12:40-13:10 DacParty 藤沼
	13:30-13:50 P専用 C	13:30-14:20 リラックスヨガ 河田	13:30-14:20 リラックスヨガ 河田		13:00-17:30		13:00-17:30		13:20-14:10 リラックスヨガ 倉田	13:20-16:50	13:30-14:15 ウェーブストレッチ 藤沼
14:30-18:00 岩盤浴 開放 TIME	14:30-18:00 フリー開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME		14:00-18:00 フリー開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	14:00-18:00 フリー開放 TIME	13:20-17:30 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	13:30-16:50 フリー開放 TIME
	18:15-18:45 格闘技エクササイズ 石田	15:30-18:45 岩盤浴 開放 TIME	15:30-18:45 岩盤浴 開放 TIME		17:50-18:10 P専用 C		18:00-18:20 P専用 B		今週の変更箇所 8月4日(木) ネットファイティング⇒ホットコア(大塚)		
18:20-18:50 ホットボディ 棚山	19:00-19:30 ボディトレ 石田		18:15-18:45 バーベルエクササイズ 木下					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。 【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。		
19:10-19:40 ストレッチ 棚山	19:40-20:00 P専用 C	19:15-19:45 トレ&ストレッチ 木下	19:00-19:30 コアトレ 大塚		18:30-19:00 サーキット 大塚	19:10-19:40 ホットコア 大塚	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 C		19:45-20:15 Dac Party 藤沼						