

2022年8月8日～8月10日 タイムスケジュール

8/8 月曜日		8/10 水曜日	
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
	11:20-11:50 シェイプエアロ 藤沼	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
12:15-12:45 ホットボディ 大塚			12:45-13:15 ヒップホップ 苅田
	13:30-13:50 P専用 C <input checked="" type="checkbox"/>	13:30-14:20 リラックスヨガ 苅田	14:00-18:00 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 岩盤浴 開放 TIME	
18:20-18:50 ホットボディ 棚山	18:30-19:00 サーキット 大塚		18:15-18:45 バーベルエクササイズ 木下
19:10-19:40 ストレッチ 棚山	19:15-19:45 コアトレ 大塚	19:15-19:45 トレ&ストレッチ 木下	19:00-19:30 コアトレ 大塚
			19:40-20:00 P専用 C <input checked="" type="checkbox"/>



お知らせ

・8月8日(月)
フラダンス⇒休講
美尻美脚ヨガ⇒休講
・特別休館日(お盆休み)
8月11日(木)～8月16日(火)

【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。