




Studio Lesson Schedule

2020.10.6TUE

	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2
9						
10	9:45 ファットバーン エアロ50 原田 10:35	9:50 アロマヨガ50 藤崎 10:40	9:45 エアロ初級45 池本 10:30	9:45 朝ヨガ50 山田 10:35	9:30 機能改善 トレーニング45 宮崎 10:15	9:50 ファットバーン エアロ50 藺田 10:40
11	10:50 リトモス40 藺田 11:30	10:55 ピラティス45 田中 11:40	10:45 UBOUND30 山下 11:15	10:55 体幹トレーニング30 鈴木 11:25	10:35 らくヨガ45 鶯出 11:20	11:00 やさしい フラダンス50 川北 11:50
12	11:45 骨盤調整ストレッチ 宮崎 12:15	12:10 リフレッシュヨガ30 藺田 12:40	11:35 チェア体操30 内田 12:05	11:40 ジムスティック20 山下 12:00	11:40 ベーシックステップ40 池本 12:20	12:20 ジャズ初級50 大屋 13:10
13	12:30 ファイドウ30 岩元 13:00	13:00 ボルドブラ25 内田 13:25	12:25 エアロ初心者45 山下 13:10	12:15 やさしい バレエ50 玉川 13:05	12:35 ジャイロキネシス 45 上村 13:20	13:25 ヘルピックムーブメント 内田 13:50
14	13:15 キレイになる リリースヨガ60 蔵屋 14:15	13:45 バレエスクール 中上級 玉川 15:00	13:30 ボルドブラ30 原田 14:00	13:25 ジャズ初級45 池田 14:10	13:40 ジムスティック20 山下 14:00	14:05 ピラティス60 服部 15:05
15	14:35 フット コンディショニング40 磯川 15:15	15:20 ヒップホップ50 平田 16:10	14:15 マッスルシェイプ30 赤松 14:45	14:25 やさしいベリーダンス 池田 14:55	14:15 リトモス50 原田 15:05	15:20 ヒップホップ60 高杉 16:20
16	15:30 チェア体操25 磯川 15:55		15:05 リトモス50 藺田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55	15:20 UBOUND30 山下 15:50	
17	16:10 UBOUND30 山下 16:40		16:45 チアダンス 福枝 5歳~12歳 17:45	16:45 ジュニア元気クラブ 上山/ 是枝 5歳~6年生 17:45	16:40 チアダンス 福枝 5歳~12歳 17:40	16:45 ジュニア新体操 熊川 年中~2年生 17:45
18		17:50 ジュニアバレエ 玉川 3年生~中学生 18:50		17:50 ジュニア元気クラブ 上山/ 是枝 マスタークラス 18:50	17:50 リズムヨガ60 蔵屋 19:20	17:50 ジュニア新体操 熊川 3年生~中学生 18:50
19	18:30 ジムスティック20 山下 18:50	19:05 ヒップホップ60 東 中学生~ 20:05	18:20 ファイドウ30 山下 18:50		19:40 コンビネーション エアロ50 白石 20:30	19:30 ファイドウ45 山下 20:15
20	19:10 UBOUND30 是枝 19:40		19:10 リトモス60 長野 20:10	19:40 リンパヨガ60 山下 ホット 20:40	20:50 ZUMBA30 白石 21:20	20:35 やさしい バレエ60 田中 中学生~ 21:35
21	20:00 ファットバーン エアロ45 山下 20:45	20:35 リラックスヨガ60 山田 ホット 21:35	20:30 エアロ初級45 永田 21:15		21:40 UBOUND30 是枝 22:10	
22	21:05 マッスルシェイプ45 片平 21:50		21:30 UBOUND45 赤松/ 片平 22:15			
23						

Studio Lesson Schedule

2020.10.6TUE

	金 Studio No.1	Studio No.2	土 Studio No.1	Studio No.2	日 Studio No.1	Studio No.2
9	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35		9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	9:20 ボルドブラ30 前田 9:50	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	
10	9:50 エアロ初級45 内田 10:35	9:40 エアロフット50 池本 10:30	9:55 ファットバーン エアロ50 磯川 10:45	10:20 エアロ初心者45 前田 11:05	10:00 エアロ初級50 エアロスタッフ 10:50	10:00 健康空手50 境 10:50
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ペルビックムーブメント 原田 11:15	11:15 ジムスティック20 磯川 11:35	11:40 リンパ コンディショニング45 山田 12:25	11:10 UBOUND30 山下/赤松/是枝/片平 11:40	<small>※第1・3日曜日はジャイロキネシス ※第2・4日曜日はピラティス を実施します。 ※インストラクターの都合により変更に なることもございますので、日曜担当表 でご確認ください。</small>
12	11:35 リフレッシュヨガ40 原田 12:15	11:35 バランスボール40 池本 12:15	11:55 UBOUND30 赤松 12:25	12:45 リフレッシュヨガ30 前田 13:15	12:00 ジャイロキネシス /ピラティス 上村/服部 12:50	
13	12:30 ジャズ初中級50 池田 13:20	12:45 太極拳50 木村 13:35	12:45 ZUMBA60 中原(珠) 13:45	13:35 気軽に社交ダンス 50 河野 14:25	13:10 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:00	12:15 <有料> adidas yoga 隔週で実施します。 蔵屋 日曜担当表でご確認ください 13:30
14	13:35 ヒップホップ60 中原 14:35	14:00 ジムスティック20 片平 14:20	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	14:55 ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:55	14:20 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 15:10	14:00 ヒップホップスクール (初中級レッスン) 隔週で実施します
15	14:50 リラックスヨガ 60 鶯出 15:50	14:40 リズムタップ60 木場 15:40	15:15 コンビネーション エアロ60 白石 16:15	15:55 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:55	15:30 リリースヨガ50 /UBOUND45 蔵屋/山下/赤松/是枝/片平 16:20/16:15	TERUYA 15:30
16	16:05 UBOUND30 片平 16:35		17:00 ジュニア元気クラブ 是枝 5歳~ 18:00	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 13歳~ 18:35	16:35/ お楽しみレッスン 16:40 20/45 山下/赤松/是枝/片平 16:55/17:25	16:10 ヒップホップスクール (初級レッスン) 隔週で実施します TERUYA 17:40
17	16:50 ジュニア新体操 熊川 年中~2年生 17:50	16:45 キッズ ヒップホップ 平田 4歳~ 17:30	18:20 UBOUND45 山下 19:05	18:45 ジュニア ジャズダンス 池田 5歳~ 19:45	<small>※お楽しみレッスン・リリースヨガ(リングを使用します) ・ヨガ・ジムスティック・TERUYAヒップホップスクールは 週替わりで実施します。日曜担当表でご確認下さい。</small>	
18	18:30 UBOUND45 山下 19:15	17:50 ジュニア ヒップホップ 東 1年生~ 18:50	19:25 ファイドウ60 岩元 20:25		ERG	検索
19	19:35 マッスルシェイプ 45 岩元 20:20	18:55 ジュニア ヒップホップ 平田 4年生~ 19:55				
20	20:40 ファイドウ45 山下 21:25	20:25 キレイになるヨガ 50 前田 21:15			<p>新型コロナウイルスへの対応プログラム</p> <p>★障害防止のため、レッスン開始から5分以上遅れた方は、受講をご遠慮ください。</p> <p>★レッスンの定員は3Fスタジオ40名/2Fスタジオ30名 (マッスルシェイプ30名/UBOUND32名/バランスボール25名/ジムスティック27名です。)</p> <p>★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開放を行うため今までと同じ温度、 湿度を保てない場合がございます。定員20名です。</p> <p>★月曜日17:40~19:40ジュニア新体操ステップアップコース(年長~中学生)</p>	
21	21:40 ジムスティック20 片平 22:00					
22						
23						