

Studio Lesson Schedule

まん延防止重点措置に伴う、時短プログラム

	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	9:55 ボディリセットヨガ30 内田 10:25
11	10:50 リトモス40 園田 11:30	10:40 ピラティス45 田中 11:25
12	11:45 骨盤調整ストレッチ 宮崎 12:15	11:45 ポルドブラ30 内田 12:15
13	12:30 ファイドウ30 岩元 13:00	12:30 リフレッシュヨガ30 園田 13:00
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
15	14:30 フット コンディショニング45 磯川 15:15	15:15 ヒップホップ50 平田 16:05
16	15:30 チェア体操 磯川 15:55	
17	16:10 UBOUND30 是枝 16:40	
18		17:30 ジュニアバレエ 玉川 3年生～中学生 18:30
19	18:20 ファイドウ30 山下 18:50	
20	19:00 UBOUND30 上四元 19:30	18:40 ヒップホップ50 東 19:30

	Studio No.1	Studio No.2
	9:45 エアロ初級45 池本 10:30	9:45 朝ヨガ50 山田 10:35
	10:45 UBOUND30 福枝 11:15	10:55 体幹トレーニング 鈴木 11:25
	11:35 チェア体操 内田 12:05	
	12:25 エアロ初心者45 山下 13:10	12:10 やさしい バレエ50 玉川 13:00
	13:30 ポルドブラ30 原田 14:00	13:25 ジャズ初級45 池田 14:10
	14:15 マッスルシェイプ30 花立 14:45	14:25 やさしいベリーダンス30 池田 14:55
	15:05 リトモス50 園田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55
		16:45 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 5歳～6年生 17:45
		17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 マスタークラス 18:50
	18:00 ジムスティック20 山下 18:20	18:30 リトモス60 長野 19:30
		18:55 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 19:55

	Studio No.1	Studio No.2
	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 園田 10:40
	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
	11:40 ベーシックステップ40 池本 12:20	12:25 ジャズ初級50 大屋 13:15
	12:35 ジャイロキネシス45 上村 13:20	13:30 ペルビックムーブメント 内田 13:55
	13:40 UBOUND30 山下 14:10	14:10 ピラティス60 服部 15:10
	14:25 リトモス50 原田 15:15	15:30 ジムスティック20 山下 15:50
		15:30 ヒップホップ60 高杉 16:30
	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
		18:20 スタミナ フローヨガ60 蔵屋 19:20
	18:45 コンビネーション エアロ45 白石 19:30	

会員の皆様におかれましては、大変ご不便とご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願い申し上げます。

期間：9月1日（水）～9月30日（木）

時間：火曜日～土曜日 9:00～20:00

※日曜日は通常通り 9:00～19:00

※営業時間に伴い、18:00以降のプログラム時間や内容を一部変更させて頂きます。

Studio Lesson Schedule

まん延防止重点措置に伴う、時短プログラム

金	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	
10	9:50 エアロ初級45 内田 10:35	9:40 エアロフト50 池本 10:30
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ベルビックムーブメント 原田 11:15
12	11:35 リフレッシュヨガ40 原田 12:15	11:30 バランスボール40 池本 12:10
13	12:30 ジャズ初中級50 池田 13:20	12:45 太極拳50 木村 13:35
14	13:35 ヒップホップ60 中原 14:35	14:00 ジムスティック20 鶴田 14:20
15	14:50 リラックスヨガ 60 15:50	14:40 リズムタップ60 木場 15:40
16	16:05 UBOUND30 是枝 16:35	
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中～2年生 17:50	16:50 キッズ 平田 ヒップホップ 4歳～ 17:35
18	18:20 UBOUND30 山下 18:50	
19	19:00 マッスルシェイプ 30 岩元 19:30	18:55 ジュニア ヒップホップ 平田 19:55

土	Studio No.1	Studio No.2
	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	9:20 ポルドブラ30 前田 9:50
	9:55 ファットバーン 磯川 10:45	10:20 エアロ初心者45 前田 11:05
	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
	12:45 ZUMBA60 中原(珠) 13:45	12:45 リフレッシュヨガ30 前田 13:15
	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	13:35 気軽に社交ダンス 50 河野 14:25
	14:40 コンビネーション エアロ60 16:15	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳～6年生 15:50
	15:15 ディズニーダンス 白石 16:15	15:50 ジュニアバレエ 玉川 7歳～ 16:50
	16:50 キッズ 平田 ヒップホップ 5歳～ 18:00	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 13歳～ 18:35
	18:10 UBOUND30 山下 18:40	18:45 ジュニア ジャズダンス 池田 5歳～ 19:45
	18:50 ファイドウ40 岩元 19:30	

日	Studio No.1	Studio No.2
	9:20 モーニングストレッチ ジムスタッフ 9:35	※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 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。日曜担当表でご確認下さい。
	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 UBOUND30 山下/上四元/福枝/是枝 11:40	12:00 ジャイロキネシス /ピラティス 上村／服部 12:50
	12:45 リフレッシュヨガ30 前田 13:15	13:10 お楽しみレッスン 50 蔵屋 時間変更 13:25/13:40
	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	14:00 ヒップホップスクール 月1回で実施します。 日曜担当表でご確認下さい TERUYA 15:30
	14:40 リズムタップ60 木場 15:40	14:20 お楽しみレッスン 50 TERUYA 16:10
	15:15 コンビネーション エアロ60 16:15	15:30 UBOUND45 山下/上四元/福枝/是枝 16:15
	16:50 ジュニアバレエ 玉川 15:50	16:35 お楽しみレッスン 20/50 TERUYA 17:40
	18:10 UBOUND30 山下 18:40	※お楽しみレッスンは日曜担当表でご確認下さい。 (リリースヨガはリングをご準備ください)
	18:50 ファイドウ40 岩元 19:30	ERG 検索

新型コロナウィルスへの対応プログラム

★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。

★レッスンの定員は3Fスタジオ45名/2Fスタジオ30名(バランスボール25名・やさしいバレエ26名・

マッスルシェイプ30名・UBOUND32名・ジムスティック27名

★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)



Studio Lesson Schedule

2021.10.1 FRI

	Studio No.1	Studio No.2	水	Studio No.1	Studio No.2	木	Studio No.1	Studio No.2
9								
10	9:45 フットバーン エアロ50 原田 10:35	9:55 ボディリセットヨガ30 内田 10:25		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 フットバーン エアロ50 薦田 10:40	
11	10:50 リトモス40 薦田 11:30	10:40 ピラティス45 田中 11:25		10:45 UBOUND30 福枝 11:15	10:55 体幹トレーニング 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	11:45 ポルドブラ30 内田 12:15		11:35 チェア体操 内田 12:05		11:40 ベーシックステップ40 池本 12:20	12:25 ジャズ初級50 大屋 13:15	
13	12:30 ファイドウ30 岩元 13:00	12:30 リフレッシュヨガ30 薦田 13:00		12:25 エアロ初心者45 山下 13:10	12:10 やさしい バレエ50 玉川 13:00	12:35 ジャイロキネシス45 上村 13:20	13:30 ペルビックムーブメント 内田 13:55	
14	13:15 キレイになる リリースヨガ60 蔵屋 14:15			13:30 ポルドブラ30 原田 14:00	13:25 ジャズ初級45 池田 14:10	13:40 UBOUND30 福枝 14:10	14:10 ピラティス60 服部 15:10	
15	14:30 フット コンディショニング40 磯川 15:10	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 時間変更 14:50		14:15 マッスルシェイプ30 花立 14:45	14:25 やさしいベリーダンス30 池田 14:55	14:25 リトモス50 原田 15:15	15:30 ヒップホップ60 高杉 16:30	
16	15:30 チェア体操 磯川 15:55	15:15 ヒップホップ50 平田 16:05		15:05 リトモス50 薦田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55			
17	16:15 UBOUND30 福枝 時間変更 16:45				16:45 ジュニア 上山/ 元気クラブ 松下 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 上山/ 元気クラブ 松下 マスタークラス 18:50		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			18:20 ファイドウ40 山下 時間変更 19:00	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:10	18:20 スタミナ フローヨガ60 蔵屋 19:20	19:30 ファイドウ45 山下 20:15	
20	19:10 UBOUND30 上四元 19:40	18:50 ヒップホップ60 東 19:50		19:15 リトモス60 長野 時間変更 20:15	20:40 リンパ コンディショニング60 山下 ホット 21:40	19:40 コンビネーション エアロ50 白石 20:30	20:35 やさしい バレエ60 福枝 21:35	
21	20:00 フットバーン 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	21:30 UBOUND45 福枝 22:15	20:50 ZUMBA30 白石 21:20	21:40 UBOUND30 山下 22:10	
22	21:05 ファイドウ45 山下 時間変更 21:50							
23								

Studio Lesson Schedule



Studio No.1

	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	
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
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
12	11:35 リフレッシュヨガ40 原田 12:15	11:30 バランスボール40 池本 12:10
13	12:30 ジャズ初中級50 池田 13:20	12:45 太極拳50 木村 13:35
14	13:35 ヒップホップ60 中原 14:35	14:00 ジムスティック20 鶴田 14:20
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
16	16:05 UBOUND30 山下 16:35	
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中～2年生 17:50	16:50 キッズ 平田 ヒップホップ 4歳～ 17:35
18		
19	18:30 UBOUND45 山下 19:15	18:55 ジュニア ヒップホップ 平田 19:55
20	19:35 マッスルシェイプ 45 岩元 20:20	20:10 キレイになるヨガ 50 前田 21:00
21	20:40 コンビネーション エアロ60 坂口 クラス変更 21:40	
22		
23		



Studio No.1

	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	
10	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
11	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
12	12:45 ZUMBA60 中原 (珠) 13:45	12:45 リフレッシュヨガ30 前田 13:15
13	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	13:35 気軽に社交ダンス 50 河野 14:25
14	14:40 コンビネーション エアロ60 白石 16:15	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳～6年生 15:50
15		15:50 ジュニアバレエ 玉川 7歳～ 16:50
16	16:50 ジュニア 元気クラブ 5歳～ 18:00	17:05 ヒップホップ育成 TERUYA 内田／岩元 13歳～ 18:35
17	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
18		
19		
20		
21		
22		
23		



Studio No.1

	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	
10	10:00 エアロ初級50 エアロスタッフ 10:50	
11	11:10 UBOUND30 山下/上四元 /福枝 11:40	11:00 健康空手50 境 時間変更 11:50
12	12:00 ジャイロキネシス / ピラティス 上村／服部 12:50	12:10 <有料>adidasyoga 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認下さい 蔵屋 13:25/13:40
13	13:10 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:00	
14	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 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認下さい TERUYA 15:30
15	15:30 UBOUND45 山下/上四元 /福枝 16:15	16:10 ヒップホップスクール 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認下さい TERUYA 17:40
16	16:35 お楽しみレッスン 20/50 エアロスタッフ 16:55/17:40	

※お楽しみレッスンは日曜担当表でご確認下さい。
(リリースヨガはリングをご準備ください)

ERG

検索



新型コロナウィルスへの対応プログラム

★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。

★レッスンの定員は3Fスタジオ45名/2Fスタジオ30名(バランスボール25名・やさしいバレエ26名・マッスルシェイプ30名・UBOUND32名・ジムスティック27名)

★ホットヨガは換気扇を常時オンにし、定期的にドアの開閉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。

★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）

ERG
URBAN WELLNESS CLUB

2021.10.1 FRI