

Studio Lesson Schedule

まん延防止重点措置に伴う、時短プログラム

	火 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	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	10:40 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 藺田 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	
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 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 山下 14:10	13:30 ベルビックムーブメント 内田 13:55
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	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	14:10 ピラティス60 服部 15:10
16	15:30 チェア体操 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	15:30 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
17	16:10 UBOUND30 是枝 16:40			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		17:30 ジュニアバレエ 玉川 3年生～中学生 18:30		17:50 ジュニア 元気クラブ 上山/ 是枝 マスタークラス 18:50		
19	18:20 ファイドウ30 山下 18:50	18:40 ヒップホップ50 東 19:30	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	18:45 コンビネーション エアロ45 白石 19:30	18:20 スタミナ フローヨガ60 蔵屋 19:20
20	19:00 UBOUND30 上四元 19:30			18:55 K-POPダンス 宮元 小学生～中学生 19:55		

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

	 Studio No.1	Studio No.2	 Studio No.1	Studio No.2	 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	<div>※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ください。</div>
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	
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ペルビクムーブメント 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/上四元/福枝/是枝 11:40	
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	11:55 UBOUND30 山下 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	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	13:10 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 14:00	10:00 健康空手50 境 10:50
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	15:15 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	14:20 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 15:10	12:10 <有料>adidas yoga 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認ください
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	17:00 ジュニア 元気クラブ 5歳~ 18:00	15:50 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:50	15:30 UBOUND45 山下/上四元/福枝/是枝 16:15	蔵屋 時間変更 13:25/13:40
16	16:05 UBOUND30 是枝 16:35	16:50 キッズ ヒップホップ 4歳~ 17:35	18:10 UBOUND30 山下 18:40	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 20/50 エアロスタッフ 16:55/17:40	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ください
17	18:20 UBOUND30 山下 18:50	18:55 ジュニア ヒップホップ 19:55	18:50 ファイドウ40 岩元 19:30	18:45 ジュニア ジャズダンス 5歳~ 19:45	<div>※お楽しみレッスンは日曜担当表でご確認ください。 (リリースヨガはリングをご準備ください)</div>	
18	19:00 マッスルシェイプ 30 岩元 19:30					
19						
20						

新型コロナウイ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)

ERG

検索



Studio Lesson Schedule

2021.10.1 FRI

	火 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	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 蘭田 10:40
11	10:50 リトモス40 蘭田 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 ボルドブラ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 蘭田 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	
14	13:15 キレイになる リリースヨガ60 蔵屋 14:15	13:35 バレエスクール 中上級 玉川 時間変更 14:50	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 UBOUND30 福枝 14:10	13:30 ペルビックムーブメント 内田 13:55
15	14:30 フット コンディショニング40 磯川 15:10		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	14:25 リトモス50 原田 15:15	14:10 ピラティス60 服部 15:10
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 蘭田 15:55	15:10 気軽に社交ダンス 45 河野 15:55		15:30 ヒップホップ60 高杉 16:30
17	16:15 UBOUND30 福枝 時間変更 16:45			16:45 ジュニア 元気クラブ 上山/ 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 元気クラブ 上山/ 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 シムスティック20 山下 18:50		18:20 ファイドウ40 山下 時間変更 19:00		18:20 スタミナ フロアヨガ60 蔵屋 19:20	
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	19:10 K-POPダンス 宮元 小学生~中学生 20:10	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
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	20:40 リンパ コンディショニング60 山下 ホット 21:40	20:50 ZUMBA30 白石 21:20	20:35 やさしい バレエ60 福枝 21:35
22	21:05 ファイドウ45 山下 時間変更 21:50		21:30 UBOUND45 福枝 22:15		21:40 UBOUND30 山下 22:10	
23						

Studio Lesson Schedule

2021.10.1 FRI

	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	<div>※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場合がございます。日曜担当表でご確認下さい。</div>
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	
11	10:50 体幹トレーニング30 鈴木 11:20	10:45 ベルビクムーブメント 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/上四元/福枝 11:40	
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	11:55 UBOUND30 山下 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	11:00 健康空手50 境 時間変更 11:50
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	14:00 ジャズ初級60 池田 15:00	14:50 ジュニアバレエ 玉川 5歳~6年生 15:50	14:20 お楽しみレッスン 50 エアロスタッフ 15:10	12:10 <有料>adidas yoga 隔週で実施します。 日曜担当表でご確認下さい
15	14:50 リラックスヨガ 60 鷺出 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	15:50 ジュニアバレエ 玉川 7歳~ 16:50	15:30 UBOUND45 山下/上四元/福枝 16:15	13:25/13:40 蔵屋
16	16:05 UBOUND30 山下 16:35		17:00 ジュニア 元気クラブ 松下 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 20/50 エアロスタッフ 16:55/17:40	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
17	16:50 ジュニア 新体操 熊川 年中~2年生 17:50	16:50 キッズ ヒップホップ 平田 4歳~ 17:35	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		15:30 TERUYA
18			19:25 ファイドウ60 岩元 20:25			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
19	18:30 UBOUND45 山下 19:15	18:55 ジュニア ヒップホップ 平田 19:55				17:40 TERUYA
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 21:40					
22						
23						

※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



新型コロナウイ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