スタジオプログラム　タイムスケジュール

2021年2月8日～

●色　トレーニング＆コンディショニング系クラス
●色　リラックス系クラス　●色　ダンス系クラス
●色　エアロビクス系クラス　●色　混合クラス

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 / 10:00	おはよう体操 宇都 9:30～10:15	おはよう体操　スタッフ 9:45～10:15	おはよう体操　加藤 9:45～10:15	休館日	おはよう体操 宇都 9:30～10:15		
11:00	骨盤体操 庄司 10:30～11:15	燃焼エアロ+α 桂 10:30～11:30	It's miracle コリオ 大江 10:30～11:15		初・中級エアロ 田中 10:30～11:15	ベーシックエアロ 大江 10:30～11:15	バレエコンディショニング 加藤 10:30～11:15
12:00	シェイプアップ 宇都 11:30～12:15	STEPベーシックα 佐藤 11:45～12:30	初中級エアロ 明尾 11:30～12:15		フィーリングヨーガ NAO 11:30～12:30	ペルビックストレッチ 大江 11:30～12:15	ZUMBA 加藤 11:30～12:15
13:00		ラテンスクール(有料) 佐藤 12:40～13:30	エアロ＆ファイト 松谷 13:00～13:45		ZUMBA 加藤 12:45～13:30	ストレッチポール 宇都 13:00～13:45	
14:00	ローハイCOMBO 志水 13:30～14:15	エアロベーシックα 佐藤 13:45～14:30	ショートヨガ 桂 14:00～14:30		ビタミンエアロ 志水 13:45～14:30	ファンクショナルスリム 宇都 14:00～14:45	かんたんストリートダンス 石井 14:00～14:45
15:00	ハワイアンフラ 住田 14:30～15:15	かんたんストリートダンス 石井 14:45～15:30	エンジョイラテン 桂 14:45～15:30		ツールコンディショニング 志水 14:45～15:30		ハワイアンフラ 川島 15:00～15:45
19:00			変更 パンプシェイプ20　スタッフ 19:00～19:20			骨盤ストレッチ 藍 18:30～19:15	
20:00	ZUMBA 加藤 19:30～20:15	なりきりダンス 加藤 19:30～20:15	変更 ダイナマイトウォーク45 佐藤 19:30～20:30		ボディコンディショニング 梶 19:30～20:15		

政府から発出されました、緊急事態宣言による営業時間短縮の要請を受け、宣言解除日まで下記の通り営業時間・レッスン時間を変更させていただきます。

月～水・金曜日　9:00ー22:00　→　9:00ー21:00　（プールの利用時間については別紙「ﾌｨｯﾄﾈｽ会員ﾌﾟｰﾙ利用のご案内」をご参照下さい。）
土曜日　9:00ー21:00　→　変更なし
日・祝日　10:00ー18:00　→　変更なし

急なご案内となり大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。
また、これらは現時点における対応となり、今後状況により変更する場合がございますのでご了承下さい。最新情報は、当社ホームページにてお知らせ致します。