

スタジオプログラム タイムスケジュール

2021年10月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						●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	
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		おはよう体操 宇都 9:30~10:15		
11:00	初中級エアロ 田中 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	休 館 日	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			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				ハワイアンフラ 川島 15:00~15:45
19:00	フラダンス中級(有料) 住田 15:30~16:30		パンプシェイプ20 スタッフ 19:30~19:50				
20:00	ZUMBA 加藤 19:30~20:15	ZUMBA NUMBERS 加藤 19:30~20:15	ダイナイトウォーク60 佐藤 20:00~21:00		ボディコンディショニング 梶 19:30~20:15	ペルビックストレッチ 藍 18:30~19:15	

全レッスン定員28名となっております(緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が発出された場合は、定員を変更する可能性があります)。
 ・レッスン参加希望者は開始15分前に廊下にお並び下さい(28名を超えていればその場で抽選を行います)
 ・参加希望者が28名に達していなければ抽選は行いません
 ・当選者は番号順に入場していただきます(当選の権利は本人のみ。辞退される方はスタッフまで)