

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
7:30	Beginner	★ Anyone welcome (初心者の方から上級者の方まで どなた様でもご参加頂けます)		ビギナーステップ 7:00~7:45 小知和 健太郎	ダンス アクティブ コンディショニング ヨガ	カーディオフィットネス キックボクシング 8:00~8:50 沙弥子		7:30
8:00	17:00 OPEN 第2月曜日休館日 第3月曜日7:00 OPEN							8:00
9:00								9:00
10:00		ボディシェイプ 9:45~10:30 nao	ビギナーステップ 9:50~10:10 小知和 健太郎	★ ZUMBA 10:00~11:00 AIRI	★	サバイバルキック (筋コン&キック) 9:10~10:00 沙弥子	★	10:00
10:30	【格闘技スタジオ】 ボディメイクアップ 11:50~12:20 nao	★	レギュラーエアロシェイ プ 10:20~11:20 小知和 健太郎		ピラティス 10:00~11:15 佐々木 啓		★	10:30
11:00		エアロシェイプ 10:40~11:40 nao				イベントセミナー スペシャルレッスン 開催時には別途 詳細告知します。	★	11:00
11:30			★	ステップシェイプ (初級) 11:15~12:15 遠藤 靖雄	★		ボディメイク 11:05~11:50 MARI	11:30
12:00		★	パワーヨガ 11:30~12:00 小知和 健太郎		★			12:00
12:30	有料	ZUMBA 11:50~12:50 AIRI	★	★	★	ZUMBA 11:50~12:35 遠藤 靖雄	★	12:30
13:00			★	★				13:00
13:30		オリジナルエアロ (中上級) 13:00~14:00 金田 久美		★				13:30
14:00			★	★				14:00
14:30	7:15~18:00 (第3月曜日のみ)	ステップシェイプ (初中級) 14:10~15:10 海野 孝行		★				14:30
15:00	レンタルスタジオ (料金1,650円税込)		★	★				15:00
15:30		★	★					15:30
16:00		バレエ・バー 15:20~16:05 佳滞 暁希	有料					16:00
16:30			16:00~17:00 天童 愛ゆ美 ボーリング教室 第2・4(4-9月限定) (詳細別途参照)					16:30
17:00		★	15:45~18:20 レンタルスタジオ 第1・3・5 (料金1,650円税込)					17:00
17:30		バレエ・センター 16:15~17:30 佳滞 暁希						17:30
18:00								18:00
18:30	GGX ボディメイク 18:00~18:20	アクティブ・ダンス定員18名 ヨガ・コンディショニング定員22名						18:30
19:00	★	★	★					19:00
19:30	★	★	★					19:30
20:00	★	★	★					20:00
20:30	★	★	★					20:30
21:00	★	★	★					21:00
21:30	★	★	★					21:30
22:00	★	★	★					22:00
22:30	★	★	★					22:30
23:00	★	★	★					23:00
23:30	★	★	★					23:30
0:00	★	★	★					0:00

FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、
飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。
皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。
・強度が高く呼吸が激しくなる(初心者マーク無し)のエアロ・ステップ・ダンスのクラス
プログラムはレッスン後半にコンディショニングを入れ強度を下げさせていただきます。
・ヨガ、コンディショニング系と全ての初心者マーククラスは変更なしです。
・レッスン終了5分前早めに清掃・消毒作業をさせていただきます。
・人数制限は継続させていただきます。
・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願いします。
・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。
・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。

曜と祝日月曜日 7:00 OPEN