

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN
8:00	<b>【モーニングエクササイズのおすすめ】</b> 私たちの『やる気』は自律神経のバランスで支えられています。 人間関係や仕事のストレス、怪我や病気で乱れてしまう 自律神経のバランスを整える効果のあるモーニングエクササイズで 『前向きスイッチ』をオン！そして快適な1日をスタートさせましょう。 <b>モーニングエクササイズのみレッスン中の途中入退出可能です。</b>				モーニングエクササイズ ボディシェイブ 7:15～8:00 nao	<b>全レッスン 初心者の方 大歓迎!!</b>	
9:00							
10:00	エアロ&シェイブ 10:00～10:50 石川 真規子	エアロピクス&骨盤体操 10:00～10:50 吉川 温子	ヨガ 10:00～10:50 小松 ひとみ	カード&シェイブ 10:00～10:50 石川 真規子	ズンバ 10:00～10:50 NAOKO	カードフィットネス キックボクシング 10:15～11:15 湯浅 まゆ	ズンバ 10:15～11:15 Maii
11:00	ヨガ 11:00～11:50 SAORI	美軸ラインエクササイズ 11:00～11:50 岡本麻貴	ボディメイク 11:00～11:50 狩野 謙斗	機能改善ヨガ 11:00～11:50 高田 慶一	ピラティス 11:00～11:50 坂本 記子		
12:00		ボディアジャスト 12:00～12:50 NORIKO	ピギナーエアロ 12:00～13:00 中村 繁之	健康太極拳 12:00～12:50 山路 順子	リズムエクササイズ 12:00～12:50 YASU-CHIN	ヨガ 11:30～12:30 SAORI	ヨガ 11:30～12:30 後藤 尚子
13:00		リズムダンス 13:00～13:50 NORIKO		ラテンシェイブ 13:00～13:50 坂下 千景	GGX(オジナルコンディショニング) 13:00～13:20 GGスタッフ	リズムダンス 13:00～14:00 AKIRA	カードフィットネス キックボクシング 13:00～14:00 Takako
14:00	<b>静的レッスン 定員：14名</b>		<b>動的レッスン 定員：13名</b>		GGX(コンディショニング&ストレッチ) 14:00～14:20 GGスタッフ		
15:00	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為、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、ご協力の程宜しくお願い致します。 ・人数制限はプログラムの特性を考慮し、 <b>呼吸が荒くならないプログラムは青枠、</b> <b>呼吸が荒くなるプログラムを赤枠</b> とし、それぞれ異なる定員数を設定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致します。 ・過度な大きさ・頻繁の声出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。						
16:00						初級ジャズダンス 15:30～16:30 Rie	GGX(コンディショニング&ストレッチ) 15:30～15:50 GGスタッフ
17:00						アクティブヨガ 16:45～17:45 高田 慶一	
18:00	GGX(ファットバーン) 18:20～18:50 GGスタッフ	GGX (ボール&ダンベルエクササイズ) 18:20～18:50 GGスタッフ	GGX(コンディショニング&ストレッチ) 18:00～18:20 GGスタッフ			<b>WEB版スケジュール 祝日スケジュール</b> 	<b>レッスンの代行情報</b> 
19:00	ボディメイク 19:00～19:50 Maii	ヨガ 19:00～19:50 大石 修子	ヨガ 18:30～19:30 森 由希子	ボディメイク 19:00～19:50 AIRI	美軸ラインエクササイズ 19:00～19:50 香取 知里		
20:00	ハタヨガ 20:00～20:50 鈴木 一平	リアルボクシング 20:00～20:50 川村 貢治	FIT&FUN エアロ 19:40～20:30 小林 春野	ズンバ 20:00～21:00 AIRI	美軸エアロピクス 20:00～20:50 香取 知里		20:00 CLOSE
21:00	アーバナイズ 21:00～22:00 Maii	アーバナイズ 21:00～22:00 中田 ブトゥリ	コンディショニング&ストレッチ 20:40～21:10 小林 春野		カードフィットネス キックボクシング 21:00～22:00 YASUKO	* 休館日は毎月第3月曜日となります。 なお、スケジュールは一部変更する場合がございますのでご注意ください。 スケジュールについては館内告知、または公式HPにてご確認頂けます。  * スタジオに入る際には必ず インストラクターにロッカーキーをお見せ下さい。	
22:00			協栄シェイブ ボクシング 21:20～22:10 草野 宏美				
23:00	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE	23:30 CLOSE

※スケジュールはインストラクターの都合により変更する場合がございますのでご了承下さい。

※スタジオ参加について

レッスン開始後10分以降のご入場、または器具を使用するレッスン(ヨガ・ダンベル等)・15名を超えるレッスンは、安全面から開始後のご参加をご遠慮していただく場合がございます。

レッスンカテゴリー

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	動的レッスン	静的レッスン
-------	-----	--------------	----	--------	--------