

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	全てのレッスンを強度の低い息の上がない穏やかなレッスンに変更させていただきます。							
7:00								7:00
7:30			有料スクール					7:30
8:00	朝YOGA 7:30-8:15 小林 みゆき	朝YOGA 7:30-8:15 竹本 兼有子	アシュタンガヨガ 7:30-9:00 武井 典子	朝YOGA 7:30-8:15 竹本 兼有子				8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00						有料スクール	有料スクール	10:00
10:30	アンチエイジング気功 10:00-11:00 キング育子	初級ステップ&筋コン 10:00-10:45 和津	Yoga fusion 10:00-11:00 雄谷 昌子	やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	コンディショニング for ビューティフルウォーキング 10:30-11:15 内海 智葉	バレエ ～STUDIO テレプシコラ F.W～ 10:30～12:30 AYUMI	アシュタンガヨガ 10:00-11:30 武井 典子	10:30
11:00								11:00
11:30	Anatomy Yoga 11:15-12:15 福成 康洋	機能改善 11:00-12:00 KOKEN	STEP (初級) 11:15-12:00 仲本 加恵	STREETDANCE 11:15-12:15 福留 篤広				11:30
12:00					アロマ気功 11:30-12:30 キング育子			12:00
12:30	NEW	ラテン 12:15-13:15 WILSON	ZUMBA 12:15-13:15 勝連 智美	ラテン 12:30-13:30 Natsuko [2022年3月末まで期間限定]	変更		YOGA 12:00-13:00 武井 典子	12:30
13:00	SALSATION® 12:30-13:30 YOKO				ラティネーション 12:45-13:45 ANA [2022年4月末まで期間限定]	Aero Yoga 12:45-13:45 雄谷 昌子		13:00
13:30							リズムマスター 13:15-13:45 QUE	13:30
14:00	青竹エクササイズ&ストレッチ 13:45-14:30 足立	姿勢美人 13:30-14:30 米倉 久史	YOGA 13:30-14:30 徳大寺 真弥	朱里ベリームーブメント 13:45-14:45 朱里		GGX ヒップトレーニング 14:00-14:30 足立		14:00
14:30					STREET DANCE 14:00-15:00 Atsuki		HIP HOP 14:00-15:00 QUE	14:30
15:00	HOUSE BASIC 14:45-15:45 KAZUKIYO	ZUMBA 14:45-15:45 柴田 竜一	Vogue 14:45-15:45 ShowTA	歩き方&セルフケア 15:00-15:45 内 麻紀子		STREET DANCE 14:45-15:45 福留 篤広		15:00
15:30					SOUL & LOCK 15:15-16:15 ETSUKO		バレエ基礎 15:15-16:15 吉岡 祐弥	15:30
16:00						ヘルシーヨガ 16:00-17:00 aika		16:00
16:30	HOUSE VARIATION 16:00-17:00 KAZUKIYO			SOUL GROOVE 16:30-17:15 KAZUKIYO			有料レッスン バレエ (第3週目のみ) 16:30-18:00 吉岡 祐弥	16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00				有料レッスン SOUL GROOVE & STEP 17:30-18:45 KAZUKIYO		イベントタイム 17:15～19:00 ※掲示板をご覧ください。		18:00
18:30	バレエ基礎 18:00-19:00 吉岡 祐弥	コンディショニングYOGA 18:00-18:45 武井 典子	ボディコンシャス 18:00-18:30 棚田 徹		ZUMBA 18:00-19:00 勝連 智美			18:30
19:00								19:00
19:30	ピラティス 19:15-20:00 山本 哲矢	アシュタンガYOGA 19:00-20:15 武井 典子	バレエ基礎 18:45-19:45 棚田 徹	Anatomy Yoga 19:00-20:00 福成 康洋	YOGA 19:15-20:00 Ayane			19:30
20:00								20:00
20:30			HIPHOP 20:00-20:45 QUE	ファイティングマーシャル 20:15-21:00 福留 篤広				20:30
21:00							21:00 CLOSE	21:00
21:30		ポーキングアカデミー 21:00-22:00 井上 浩						21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30								23:30
0:00	23:00 CLOSE							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。
・呼吸が荒くならないプログラムを青枠・呼吸が荒くなるプログラムを赤枠としそれぞれ異なる
定員数に設定させていただきました。
・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致します。
・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。