



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

本八幡千葉 2020年10月

	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
	休館日12日(月)		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。ハイタッチや握手等のスキップはお控えいただきますようお願い致します。 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分前早めて清掃・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致します。過度な大きな・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。				
	Beginner						
8:00	★ 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)						
9:00						★ ピラティス 8:50~9:50 角田 和恵	★ ヨガ 9:00~10:00 moco
10:00	ピギナーステップ 10:00~10:50 中野 智恵	★ ZUMBA 10:00~10:50 藤沼 美和	★ ヨガ 9:50~10:50 KAHORI	★ 太極舞 9:30~10:15 除村 元子	★ ピラティス 10:00~10:50 角田 和恵	★ キックアウト 10:00~10:50 Kuu	★ ボディメイク 10:10~10:40 保井 由梨子
11:00	オリジナルステップ シェイプ 初中級 11:00~12:00 中野 智恵	オリジナルステップ シェイプ初中級 11:00~11:50 萬代 昌弘	★ エアロシェイプ 11:00~12:00 KAHORI	★ ZUMBA 10:30~11:20 千葉 英子	★ アイソレーション&ストレッチ 11:20~11:50 Caolin	★ ヨガ 11:00~12:00 Asha	★ STRONG by ZUMBA 10:50~11:50 保井 由梨子
12:00	★ ロックダンス初級 12:10~13:10 澤本 貴史	★ ファットバーン 12:00~12:30 萬代 昌弘	★ カーディオフィットネス キックボクシング 12:10~13:00 沙弥子	★ ピギナーステップ &コンディショニング 11:30~12:20 萬代 昌弘	★ Salsation 12:00~13:00 Caolin	★ カーディオフィットネス キックボクシング 12:05~13:05 KUMI	★ ZUMBA 12:00~12:50 遠藤 靖雄
13:00	★ ピギナーエアロ &シェイプ 13:20~14:20 飯山 律子	★ Salsation 12:35~13:35 Maria	★ かんたん FUNK Groove 13:15~14:15 HAJIME	★ やさしい ヒップホップ 12:30~13:45 MEI	★ ピラティス 13:10~14:10 SATOKA	★ ヒップホップ初級 13:20~14:10 りんりん	★ ステップシェイプ② 13:00~14:00 遠藤 靖雄
14:00	★ バレエ・バー 14:30~15:30 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ ピギナーステップ 14:40~15:10 遠藤 靖雄		★ バレエ・バー 14:00~15:00 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ ヨガ 14:20~15:20 SATOKA		★ バーレスク 14:10~15:25 MAYUKO
15:00	★ かんたん バレエ・センター 15:40~16:55 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ 有料スクール		★ かんたん バレエ・センター 15:10~16:25 佳澤 暁希 (みよ あゆか)	★ 有料スクール	★ レギュラーステップ シェイプ 15:00~16:00 萬代 昌弘	★ ストレッチ 15:30~16:00 MAYUKO
16:00		★ キッズ有料スクール	★ 有料スクール		★ キッズ 有料スクール	★ ゆったりフローヨガ 16:15~17:15 moco	★ GGX ストレッチポール 16:10~16:30
17:00		★ クラウンダンススクール	★ 有料スクール		★ マリーNZ ダンスアカデミー		
18:00		★ キッズジュニアクラス 16:45~17:45	★ 有料スクール		★ 15:45~16:45 17:00~18:00 18:15~19:30	★ GGX バイパー 17:30~18:00	
19:00	★ GGX バイパー 18:20~18:50	★ GGX バイパー 18:30~19:00	★ GGX ストレッチポール 18:30~18:50	★ GGX 筋コンディショニング 18:30~18:50			
19:00	★ ピギナーエアロ 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★ 美BODYMAKE&YOGA 19:15~20:00 高野 蘭美	★ シェイプボクシング 19:00~19:45 草野 宏美	★ リラク・ヨガ 19:00~20:00 佳澤 暁希 (みよ あゆか)		★ ステップシェイプ① 19:40~20:30 萬代 昌弘	
20:00	★ レギュラーエアロ シェイプ初中級 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	★ ストレッチ& コアトレーニング 20:20~21:05 一色 潔	★ オリジナルステップ シェイプ初級 20:00~20:50 海野 孝行	★ ボディメイク 20:10~20:50 沙弥子		★ ピギナーエアロ 20:40~21:10 飯山 律子	
21:00	★ カーディオフィットネス キックボクシング 20:50~21:50 立岩 潤	★ やさしいジャズダンス 21:15~22:15 一色 潔	★ オリジナルステップ シェイプ中上級 21:00~22:00 海野 孝行	★ カーディオフィットネス キックボクシング 21:00~22:00 沙弥子			★ 20:00 CLOSE
22:00					★ ボディシェイプ 21:20~22:20 飯山 律子	★ 整 【整理券配布オンラインWEB予約】 事前に登録が必要となります。 整理券はレッスン開始2時間前よりフロントにて配布します。 配布時間の30分以上前からお待ちいただくことは出来ません。	
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

スタジオ参加につきまして

レッスン開始後10分以降のご入場は、安全性の面からご参加をご遠慮いただく場合があります。

アクティブ	ダンス	コンディショニング	ヨガ
			有料スクール