



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

栗東滋賀 2021年4月

	月 (MON)		火 (TUE)		水 (WED)		木 (THU)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
7:00	7:00 OPEN												7:00		
8:00	<p>FI A (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以下の対応をさせていただきます。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。</p> <p>人数制限はプログラムの特性を考慮し、呼吸が荒くならないプログラムは青枠、呼吸が荒くなるプログラムを赤枠として、それぞれ異なる定員数を設定させていただきます。</p> <p>赤枠のプログラム Aスタジオ：18名 Bスタジオ：16名</p> <p>青枠のプログラム Aスタジオ：25名 Bスタジオ：21名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 												9:00 OPEN		
9:00													9:00		
10:00													10:00		
11:00	ビギナーズジョグ & 筋コン 10:15-11:15 東 洋介	NEW 骨盤調整ヨガ 10:15-11:00 河野 富久子	オリジナルエアロ 10:30-11:30 岸田 敦都	氣功 10:40-11:40 宮原 和郎	シンプルエアロ & 筋コン 10:30-11:15 犬井 紀子	機能改善ヨガ 10:10-10:55 宮原 和郎	ヨガ 10:10-11:10 河野 富久子	ビギナーズジョグ & 筋コン 10:30-11:30 小林 基	ヨガ 10:30-11:30 YUKI					7:00	
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子	有料スクール フラダンス 11:15-12:35 辻 理世	STREET JAZZ 11:45-12:45 TAKAKO	オリジナルステップ 11:55-12:40 岸田 敦都	やさしいヨガ 11:30-12:30 佐川 友唯	ボディメイク ストレッチ 11:30-12:30 NAOMI	オリジナルエアロ 11:15-12:00 東山 紗衣子	ビギナーワーク 11:25-12:10 松本 三智江	リトモス 11:45-12:45 鈴木 真弥	自動整体 11:45-12:45 小林 基	NEW ピラティス 11:45-12:30 YUKI			12:00	
13:00	ミドルエアロ 12:45-13:30 桐村 彩太		期間限定 ハタヨガ 13:00-14:00 赤松 真美	期間限定 オリジナルエアロ 12:45-13:45 松本 三智江	オリジナルエアロ 12:45-13:30 松井 唯子	ピラティス 12:15-13:15 福岡 顕	オリジナルステップ 12:15-13:15 福岡 顕	マーシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹	パレエ(基礎) 13:00-14:00 田川 宣美	フットバーン 13:00-14:00 犬山 富恵	ヨガフロー 13:00-14:00 小川 晶子			13:00	
14:00	リトモス 13:45-14:45 鈴木 真弥	ピラティス 13:40-14:40 浅貝 一馬	オリジナルステップ 14:15-15:00 犬井 紀子	基礎 JAZZ 14:15-15:15 KANA	NEW CLUB JAZZ 14:00-15:00 Misako	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理	期間限定 ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理	ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山 富恵	パレエ(センター) 14:10-14:50 田川 宣美	ビギナーワーク 14:15-15:00 犬井 紀子	ハタヨガ 14:15-15:00 小川 晶子	週替りレッスン① 14:00-15:00 内容は下記の表をご覧ください			14:00
15:00	オリジナルステップ 15:00-16:00 浅貝 一馬		GGX ShapeExpress 15:30-16:15 スタッフ	キッズスクール 就学前 15:00-16:00 松井 唯子	キッズスクール 就学前 15:00-16:00 松井 唯子	キッズスクール 就学前 15:00-16:00 松井 唯子	キッズスクール 就学前 15:00-16:00 松井 唯子	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール 就学前 15:05-16:05 松井 唯子	オリジナルステップ 15:15-16:15 福岡 顕	GGX ストレッチ 15:15-15:45 スタッフ	週替りレッスン② 15:15-16:15 内容は下記の表をご覧ください	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	15:00
16:00				キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子			キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	16:00
17:00				キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子			キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	17:00
18:00				キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子			キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	18:00
19:00				ジュニアパレエ 18:00-19:30 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 松井唯子			キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	キッズスクール 小学3年～ 16:00-17:00 ATSUSHI	19:00
20:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	時間変更 リラックスヨガ 19:00-20:00 朝倉 淑美	NEW オリジナルステップ 19:15-20:00 柴 貴郎	ミドルステップ 19:15-20:00 四方 秀弥	NEW ヨガ 19:15-20:00 金 慶順	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO	ビギナーズジョグ 19:15-20:00 辻 千枝	はじめて ピラティス 19:15-20:00 YUKI							20:00
21:00	期間限定 やさしい ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯	時間変更 ZUMBA 20:15-21:00 MIKI-T	オリジナルエアロ 20:15-21:15 柴 貴郎	ボクシング サーキット 20:15-21:15 四方 秀弥	オリジナルエアロ 20:15-21:15 吉田 稔 ※1週目は休講	NEW オリジナルエアロ 20:15-21:15 金 慶順	ボクシング サーキット 20:15-21:15 辻 千枝	ヨガ 20:15-21:15 YUKI							21:00
22:00		時間変更 Street Dance 21:10-22:00 MIKI-T				Street Dance 21:30-22:30 KANA									22:00
23:00	23:00 CLOSE												23:00		

週替りレッスン	
① 14:00-15:00	② 15:15-16:15
4日	リトモス
11日	鈴木 真弥
18日	ピラティス
25日	浅貝 一馬
	特別イベント 詳細は別途掲示 参加にはご予約が必要となります
	オリジナルステップ
	自動整体
	小林 基

アクティブ	ダンス	コンディショニング・調整	ヨガ	有料スクール
-------	-----	--------------	----	--------