

	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	ビギナーズヨガ & 筋コン 10:15-11:15 東 洋介	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		ビギナーズヨガ 10:15-11:00 犬山 富恵	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		ビギナーズヨガ & 筋コン 10:30-11:30 小林 基		ヨガ 10:30-11:30 YUKI	11:00	
12:00	ヨガ 11:30-12:30 河野 富久子	フラダンス 11:15-12:35 辻 理世	有料スクール		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	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		オリジナルエアロ 12:45-13:45 赤松 真美	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 12:45-13:45 松本 三智江	ピラティス 12:45-13:30 松井 唯子		オリジナルステップ 12:15-13:15 福嶋 顕	マーシャルリズム 12:25-13:10 植田 侑樹		ミドルエアロ 13:25-14:10 犬山 富恵	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		パレエ 13:45-14:45 田川 宣美	ハタヨガ 13:30-14:30 安井 香理		オリジナルステップ 14:25-15:25 松本 莉奈	パレエ(センター) 14:10-14:50 田川 宣美	オリジナルエアロ 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		Street Dance (HOUSE) 15:30-16:30 PIRO	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 14:45-15:45 安井 香理	GGX ホール 14:45-15:15 スタッフ	オリジナルステップ 14:25-15:25 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 福嶋 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	キッズダンス 5歳~小学2年 15:00-16:00 ATSUSHI	15:00	
16:00					キッズスクール	キッズスクール	キッズスクール	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール	オリジナルエアロ 15:40-16:40 松本 莉奈	キッズスクール		キッズダンス 小学3年~ 16:00-17:00 ATSUSHI	16:00	
17:00					キッズパレエ 小学生 16:15-17:15 松井唯子	キッズスクール	キッズダンス 5歳~小学2年 16:30-17:30 KANA	キッズスクール	キッズパレエ 小学生 16:15-17:15 松井唯子					17:00	
18:00					キッズスクール		キッズダンス 小学3年~ 17:30-18:30 KANA							18:00	
19:00					ジュニアパレエ 18:00-19:30 松井唯子						マーシャルミット 18:00-19:00 植田 侑樹			19:00	
20:00	身体リセットヨガ 19:15-20:00 佐川 友唯	リラックスヨガ 19:00-20:00 朝倉 淑美	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		ヨガ 19:15-20:00 金 慶順	CLUB JAZZ エキスパート 19:10-20:10 TAKAKO	ビギナーズヨガ 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	ヨガフロー 20:15-21:15 佐川 友唯	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	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				20:00 CLOSE	21:00	
22:00		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	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
11日	ZUMBA フラダンス
18日	オリジナルステップ ピラティス
25日	オリジナルステップ 自動整体

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
-------	-----	--------------	----	--------