

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)			
7:30	Beginner	★ 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)		ビギナーステップ 7:00~7:45 小知和 健太郎	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	7:30
8:00	17:00 OPEN 第2月曜日休館日 第3月曜日7:00 OPEN				<b>全クラス定員15名 (50分前から名簿記入)</b>					8:00
9:00										9:00
10:00		ボディシェイプ 9:45~10:30 nao	ビギナーステップ 9:50~10:10 小知和 健太郎	★ ZUMBA 10:00~11:00 AIRI	★ ピラティス 10:00~11:15 佐々木 啓	ステップシェイプ (初・中級) 10:00~10:45 宮本 和輝	★ カーディオフィットネス キックボクシング 10:00~11:00 MARI		10:00	
10:30	格闘技スタジオ ボディメイクアップ 11:50~12:20 nao	★ エアロシェイプ 10:40~11:40 nao	レギュラーエアロシェイプ 10:20~11:20 小知和 健太郎	★ ステップシェイプ (初級) 11:15~12:15 遠藤 靖雄	★ カルディオフィットネス キックボクシング 11:25~12:25 沙弥子	★ エアロシェイプ (初・中級) 10:55~11:40 宮本 和輝	★ ボディメイク 11:05~11:50 MARI		10:30	
11:00			★ パワーヨガ 11:30~12:00 小知和 健太郎	★ パンチング シェイプ基礎 12:30~13:30 鈴木 敏和	★ ヒップホップ (初級) 12:35~13:35 GEN				11:00	
11:30		★ ZUMBA 11:50~12:50 AIRI	★ ボディアート トレーニング 12:10~13:10 YURI	★ やさしいラテンエアロ 13:45~14:45 (初・中級) 金田 久美	★ ダンシング スーパースェイプ 13:50~14:50 Rina	★ ZUMBA 11:50~12:35 遠藤 靖雄	★ KaQiLa (カキラ) 12:00~12:50 長谷川 和範		11:30	
12:00									12:00	
12:30	有料								12:30	
13:00		オリジナルエアロシェイプ (中・上級) 13:00~14:00 金田 久美	★ ステップシェイプ 13:20~14:20 中級 利根川 浩子						13:00	
13:30									13:30	
14:00									14:00	
14:30	7:15~18:00 (第3月曜日のみ)	★ ステップシェイプ (初・中級) 14:10~15:10 海野 孝行							14:30	
15:00	レンタルスタジオ (料金1,620円~ 別途参照)		★ パワーヨガ 14:30~15:30 利根川 浩子						15:00	
15:30		★ バレエ・バー 15:20~16:05 佳滞 暁希				GGX ストレッチポール 15:00~15:20			15:30	
16:00			有料	有料					16:00	
16:30		★ かんたんバレエ・センター 16:15~17:30 佳滞 暁希	15:45~18:20	レンタルスタジオ (料金1,620円~ 別途参照)					16:30	
17:00									17:00	
17:30									17:30	
18:00									18:00	
18:30	GGX ボディメイク 18:00~18:20								18:30	
19:00	★ ヨーガ 18:30~19:30 利根川 浩子	★ GGX ストレッチポール 18:30~18:50	★ GGX シックスパック 18:30~18:50	★ ボディメイク MARI 18:30~18:50	★ リラク・ヨガ 18:45~19:45 佳滞 暁希	★ GGX ボディメイク 18:40~19:00			19:00	
19:30		★ コアトレーニング 19:00~19:45 萬代 昌弘	★ エアロ基礎 19:00~19:30 廣瀬 亜須可	★ カルディオフィットネス キックボクシング 19:00~20:00 MARI		★ 有料スクール			19:30	
20:00	★ カルディオフィットネス キックボクシング 19:40~20:40 MARI	★ オリジナルステップシェイプ 初・中級 19:55~20:40 粕谷 由美	★ レギュラーエアロシェイプ 19:40~20:40 廣瀬 亜須可	★ ビギナーステップ& コンディショニング 20:15~21:15 (初級) 萬代 昌弘	★ ステップ&シェイプ (初・中級) 19:55~20:55 宮本 和輝				20:00	
20:30									20:30	
21:00	★ リズムエクササイズ 20:50~21:40 YASU-CHIN	★ かんたんヒップホップ (初・中級) 20:50~21:50 Come'on	★ やさしいハウス (ステップ&フロア) (初級) 20:50~21:50 akko						21:00	
21:30									21:30	
22:00				★ エアロシェイプ 21:30~22:30 石川 真規子					22:00	
									22:30	
									23:00	
									23:30	
									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。

- ・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・ダンスのクラスプログラム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。
- ・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。