

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN (第2月曜休館日)	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	7:00 OPEN	9:00 OPEN	
7:00		朝ヨガ 7:15～8:15 SHIORI	朝ヨガ 7:15～8:15 MAIMAI	朝ヨガ 7:15～8:15 AKIKO	朝ヨガ 7:15～8:00 nemu			7:00
8:00								8:00
9:00	<p>コロナ対策の為定員を17名とさせていただきます。ご参加の際にはマスクをご持参ください。 全クラス強度をビギナー程度におささせていただきます。アクティブ系でもストレッチやコンディショニングが入る場合がございます。各レッスン5分前に終了させていただきます。清掃・消毒をさせていただきます。予めご了承下さい。</p>					ホテイメンテナソカ 8:40～9:40 yocchi		9:00
10:00		バレエ基礎 (パー) 9:15～9:55 玉浦誠		ヨガ 9:15～10:15 Gauri木実	ヨガ 9:30～10:15 MINAMI	骨盤ストレッチ &ピラティス 9:55～10:35 郡山恵		10:00
11:00	ヨガ 10:40～11:40 長谷川たかはる	ピラティス PROP MINI BALL 10:40～11:40 神田晋吾	ZUMBA 10:15～11:00 小河原拓也	ビギナーシェイプ 10:30～11:30 中村繁之	整/17 メガダンス 10:30～11:20 鈴木悠	STEP 10:50～11:30 郡山恵	ヴァイヤソガ 10:10～11:10 MAIMAI	11:00
12:00	HIPHOPJAZZ 初級 11:55～12:45 霜田恵	ZUMBA 11:55～12:45 ブトゥリ	整/17 ラテンダンス 11:15～12:05 菊池まゆみ	ビギナーステップ 11:45～12:25 岡部和彦	整/17 ダンスエアロ 11:40～12:40 和加	整/17 STEP 11:45～12:35 hirocky	バレエ初級 11:30～12:20 峰本春菜	12:00
13:00	リズムマスター 13:05～13:50 美姫	ハタヨガ (ベーシック) 13:05～14:05 nemu	メガダンス 12:25～13:10 村田きよみ	エアロピクス 12:40～13:25 岡部和彦	ベリーダンス 12:55～13:45 tahia (ニコル組)	整/17 STEP 12:50～13:40 いづみ	ヨガ 12:35～13:20 MINAMI	13:00
14:00	RITMOS 14:10～15:00 美姫	ヨガ 14:15～15:15 SHIORI (9時まで)	ピラティス PROP MINI BALL 13:20～14:20 神田晋吾	HIPHOP初級 13:45～14:35 紘大	整/17 ヨガ 14:10～15:10 KUNA	整/17 ファイティング エクササイズ 14:00～14:50 井上勇一	エアロピクス 13:35～14:20 中安佑介	14:00
15:00	整/17		ヨガ 14:30～15:30 斉藤玲奈	整/17 ヨガ 14:55～15:55 石川広明	やさしいバレエ(パー) 15:25～15:55 宇山たわ	整/17 ヨガ 15:10～16:10 SAORI	STEP 14:40～15:30 中安佑介	15:00
16:00	バレエ (パー) 15:15～16:15 玉浦誠	ヴォーカリズム 15:30～16:30 榎本真紀	整/17	整/17 STEP 16:10～17:10 石川広明	やさしいバレエ 16:00～16:45 宇山たわ	プロコロオ (PRO CHOREO) 16:25～17:15 FUJI	ZUMBA 15:50～16:40 斉田美穂	16:00
17:00	整/17 有料レッスン バレエ 17:15～17:45 玉浦誠		STEP 15:45～16:45 中安佑介	Web6名・店頭6名 繰り越し5名	有料レッスン バレエ 16:50～17:35 宇山たわ	整/17 エアロピクス 17:35～18:25 ななみ	PelBeautics (ペルビューティクス) 17:00～17:45 斉田美穂	17:00
18:00	整/17 GGX バーベルトレーニング 18:10～18:40 ゴールドジムトレーナー	GGX バーベルトレーニング 18:10～18:40 ゴールドジムトレーナー	GGX お腹引き締め 18:25～18:45 ゴールドジムトレーナー	GGX シェイプアップトレーニング 18:10～18:40 ゴールドジムトレーナー	GGX バーベルトレーニング 18:30～19:00 ゴールドジムトレーナー		ピラティス 18:00～19:00 PROP MINI BALL 神田晋吾	18:00
19:00	整/17 ZUMBA 19:05～19:50 高橋奈津	整/17 ヨガ 18:50～19:50 MAIMAI	オリジナルダンス 18:55～19:45 山口明子	ZUMBA 18:50～19:40 斉田美穂	19:10～20:00 メガダンス 二宮由真			19:00
20:00	整/17 メガダンス 20:05～20:50 高橋奈津	整/17 STEP 20:05～20:55 hirocky	RITMOS 20:05～20:55 田口優喜	ファイティング エクササイズ 20:00～20:50 松本彩	ZUMBA 20:20～21:10 BRENDA RYE			20:00
21:00	ファイティング エクササイズ 21:10～22:00 井上勇一	ZUMBA 21:10～22:00 大浦透	バレエ基礎 21:15～22:15 佐世義寛	ダンスエアロピクス 21:10～22:10 桐林佑衣	整/17 ヨガ 21:30～22:30 Yocchi	整理券配布オンラインWEB予約 (オンラインWEB予約11名・店頭6名) 事前に登録が必要となります。表示があるクラスについてはweb6名・店頭6名・繰り越し5名となります。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。		21:00
22:00								22:00
23:00						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。		23:00
						23:30 CLOSE		

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。
全てのレッスンを強度の低い息の上から穏やかなレッスンに変更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。