

	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	コロナ対策の為定員制限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えていただき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。							7:00
8:00	YBR®は年齢や身体に制限に関わらず誰もがいつまでも継続できるとも強力なセルフケア。身体にある全てのパーツ(筋肉や内臓など)を元の位置に戻して、本来の働きを取り戻してくれます。 定員14名							8:00
9:00	4-7月期間限定クラス							9:00
10:00	ヨガ 10:00~11:00 AKIKO	整/18	整/18	ヨガ 10:00~11:00 Kana	整/18	ヨガ 10:20~11:10 嶋彩花	ヤマナポディローリング 9:15~10:15 桜音れい	10:00
11:00	STEP1.5 11:15~12:15 相原萌絵	STEP1.5 10:45~11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00~12:00 ブトゥリ	整/18	バレエ入門 11:30~12:30 佐世義寛	フロアーバレエ 10:30~11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30~11:30 Mallika	11:00
12:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 岡部和彦	オリジナルエアロ (中上級) 12:00~13:00 馬場	オリジナルエアロ (中級) 12:15~13:15 新垣沙知子	整/18	ダンスエアロ 12:50~13:40 桐林佑衣	オリジナルエアロ (中級) 11:45~12:45 岡部和彦	カーディオフィットネス キック`クジク` 11:45~12:35 沙弥子	12:00
13:00	整/18	整/18	整/18	整/18	整/18	STEP1.5 13:00~14:00 中安佑介	ZUMBA 12:50~13:40 大浦透	13:00
14:00	RITMOS 13:45~14:45 桶屋美千子	メガダンス 13:15~14:15 高橋奈津	オリジナルエアロ (中上級) 13:30~14:30 小林貴子	ジャイ`キック`クジク` 13:25~14:15 山口満喜	RITMOS 13:50~14:50 中村準	STEP1.5 13:50~14:50 中安佑介	STEP1.5 13:55~14:55 江村浩二	14:00
15:00	ジャズダンス 15:05~16:05 風間文	整/18	STEP1.5 14:45~15:35 小林貴子	ZUMBA 14:30~15:30 山口満喜	ZUMBA 15:00~15:50 榎澤美香	STEP1 14:20~15:10 ポプササキ	オリジナルエアロ (中級) 15:05~15:55 江村浩二	15:00
16:00	ヨガ 15:30~16:30 中島ゆり	整/18	整/18	HIPHOP初級 15:45~16:35 紘大	骨盤ストレッチ 16:05~16:55 榎澤美香	オリジナルエアロ (中級) 15:25~16:25 ポプササキ	ダンスエアロ 16:10~17:00 和加	16:00
17:00	バレエ入門 16:20~17:20 佐世義寛	有料スクール	バレエ基礎 16:10~17:10 玉浦誠	有料スクール	GGX 17:05-17:25	STEP1.5 16:40~17:40 舟山若菜	整/18 割合6.6.6	17:00
18:00	有料スクール	キッズバレエ 16:45~18:45	有料スクール	有料スクール	有料レッスン 定員12名 マルチステップ (有料) 17:40~18:40 舟山若菜 ※詳細はお問合せ下さい	オリジナルSTEP (初級) 17:55~18:40 舟山若菜	整/18 割合6.6.6	18:00
19:00	ヨガ 19:00~20:00 SHIORI	整/18	ジャズダンスビギナー 19:10-20:10 桐林佑衣	オリジナルエアロ (中級) 19:00-20:00 片岡千鶴	整/18 割合6.6.6	STEP1 19:00~19:50 舟山若菜	整/18 割合6.6.6	19:00
20:00	整/18	オリジナルステップ (中上級) 20:10~21:10 中安佑介	整/18	整/18	整/18	HOUSE DANCE (初級) 20:05~21:05 井内伸幸	整/18 割合6.6.6	20:00
21:00	整/18	ボルドブラ 20:10~20:55 大串達彦	オリジナルダンス 20:25~21:10 桐林佑衣	STEP1 20:10-20:55 片岡千鶴	整/18	STEP1.5 21:10~22:10 岡部和彦	整/18 割合6.6.6	21:00
22:00	STEP2 21:25~22:25 片岡千鶴	整/18	Body makeup & stretch 21:20~22:10 紘大	STEP1.5 21:10~22:10 岡部和彦	整/18	整/18	整/18 割合6.6.6	22:00

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。

- ・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28名(緑■、青■)、呼吸が荒くなるプログラムは18名(ピンク■、黄色■)とし、それぞれ異なる定員数を設定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。
- ・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。

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。

整理券配布オンラインWEB予約 (オンラインweb予約13名：店頭5名。割合6.6.6と記載があるクラスはweb6名：店頭6名：繰り越し6名) 事前に登録が必要となります。詳細については別POPを参照ください。整理券はレッスン開始2時間前より店内にて配布します。配布時間の15分以上前からお待ちいただくことは出来ません。

有料レッスン 金曜17:35-18:35 舟山若菜 定員12名
マルチステップ 開催日程予定 4/9.23.5/28
・料金 1,500円(税別) 店頭のみ予約可12名 キャンセル待ち3名
レッスン開始2時間前よりご予約頂けます。(TEL予約不可)
キャンセルされる場合は必ずご連絡をお願い致します。ご連絡いただけない場合は次回よりお申込みが出来なくなる場合がございます。