

	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いております。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。							7:00	
8:00								平日・土曜 23:30 日曜 20:00 CLOSE	8:00
9:00	YBR®は年齢や身体への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。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">定員14名</span>							ヤマナボディローリング 9:15~10:15 桜音れい	9:00
10:00	ヨガ 10:00~11:00 AKIKO	整/22		ヨガ 10:00~11:00 Kana	ヨガ 10:20~11:10 嶋彩花	フロアバレエ 10:30~11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30~11:30 Mallika	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 ブツリ		バレエ入門 11:30~12:30 佐世義寛	整/22	オリジナルエアロ (中級) 11:45~12:45 岡部和彦	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		ダンスエアロ 12:50~13:40 桐林佑衣	整/22	STEP1.5 13:00~14:00 中安佑介	12:00	
13:00	整/22	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	オリジナルエアロ (中上級) 13:25~14:15 山口満喜	RITMOS 13:50~14:50 中村準	整/22	STEP1 14:20~15:10 ポプササキ	13:00	
14:00	RITMOS 13:45~14:45 桶屋美千子	整/22	STEP1.5 14:45~15:35 小林貴子	ZUMBA 14:30~15:30 山口満喜	ZUMBA 15:00~15:50 榊澤美香	整/22	オリジナルエアロ (中級) 15:25~16:25 ポプササキ	14:00	
15:00	ジャズダンス 15:05~16:05 風間文	整/22	ヨガ 15:30~16:30 中島ゆり	HIPHOP初級 15:45~16:35 紘大	骨盤ストレッチ 16:05~16:55 榊澤美香	整/22	STEP1.5 16:40~17:40 舟山若菜	15:00	
16:00	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		GGX 17:05~17:25	整/22	オリジナルSTEP (初級) 17:55~18:40 舟山若菜	16:00	
17:00	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		整/22	ヨガ 19:00~20:00 三品茜	17:00	
18:00	バレエ(基礎) 17:30~18:45 佐世義寛		バレエ(初級) 17:20~18:35 玉浦誠	ガムQヒップホップ キッズダンススクール 17:00~18:00		整/22	GGX 18:40~19:10	18:00	
19:00	ヨガ 19:00~20:00 SHIORI	整/22	オリジナルエアロ (中上級) 19:05~19:55 大串達彦	オリジナルエアロ (中級) 19:00~20:00 片岡千鶴	STEP1 19:00~19:50 舟山若菜	整/22		19:00	
20:00	整/22	オリジナルステップ (中上級) 20:10~21:10 中安佑介	ジャズダンスビギナー 19:10~20:10 桐林佑衣	STEP1 20:10~20:55 片岡千鶴	HOUSE DANCE (初級) 20:05~21:05 井内伸幸	整/22		20:00	
21:00	STEP2 21:25~22:25 片岡千鶴	整/22	オリジナルダンス 20:25~21:10 桐林佑衣	STEP1.5 21:10~22:10 岡部和彦		整/22		21:00	
22:00		バレエ入門 21:10~22:10 加地暢文	Body makeup & stretch 21:20~22:10 紘大			整/22		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22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15名：店頭7名(繰越3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時間前よりフロントにて配布します。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。