

	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。						平日・土曜 23:30 日曜 20:00 CLOSE	7:00
8:00								8:00
9:00							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 Mika	フロアーバレエ 10:30～11:30 宇山たわ	ヨガ 10:30～11:30 Mallika	10:00
11:00	整/22	STEP1.5 10:45～11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00～12:00 ブツリ	ジャイブキック&クラング 11:15～12:05 山口満喜		整/22	カーディオフィットネス キック&クラング 11:45～12:35 沙弥子	11:00
12:00	整/22	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	ZUMBA 12:20～13:20 山口満喜	バレエ入門 11:30～12:30 佐世義寛	オリジナルエアロ (中級) 11:45～12:45 岡部和彦		12:00
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30～13:30 岡部和彦	整/22	整/22		オリジナルダンス 12:50～13:40 桐林佑衣	整/22	ZUMBA 12:50～13:40 大浦透	13:00
14:00	オリジナルエアロ (中級) 13:45～14:45 井口峻輔	整/22	オリジナルエアロ (中上級) 13:30～14:30 小林貴子	RITMOS 13:35～14:25 井口峻輔	RITMOS 13:50～14:50 中村準	整/22	STEP1.5 13:00～14:00 中安佑介	14:00
15:00	整/22	メガダンス 13:15～14:15 高橋奈津	整/22	オリジナルエアロ (初中級) 14:40～15:30 井口峻輔	ZUMBA 15:00～15:50 榊澤美香	整/22	STEP1 14:20～15:10 ポプササキ	15:00
16:00	STEP1 15:00～16:00 江村浩二	整/22	STEP1.5 14:45～15:35 小林貴子	オリジナルエアロ (初中級) 14:40～15:30 井口峻輔		整/22	STEP1.5 13:55～14:55 江村浩二	16:00
17:00	ヨガ 15:30～16:30 SAYAKA	整/22	STEP1 18:50-19:50 小林貴子	オリジナルエアロ (中級) 19:00-20:00 片岡千鶴	HOUSE DANCE (初級) 19:15～20:15 井内伸幸	整/22	オリジナルエアロ (中級) 15:25～16:25 ポプササキ	17:00
18:00	バレエ入門 16:20～17:20 佐世義寛	有料スクール	有料スクール	有料スクール	GGX 17:05-17:25	整/22	オリジナルエアロ (中上級) 16:40～17:40 ななみ	18:00
19:00	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 17:55～18:55 三品茜	19:00
20:00	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	ダンスエアロ 16:10～17:10 和加	20:00
21:00	整/22	整/22	整/22	整/22		整/22	整/22	21:00
22:00	整/22	整/22	整/22	整/22		整/22	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  
ございますのでご了承下さい。

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