



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY, CHANGE YOUR LIFE™

四ツ谷東京 2022年5月~

	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。							7:00
8:00	全クラス強度をビギナー程度におさえさせていただきアケティグ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清掃・消毒をさせていただきます。予めご了承下さい。							8:00
9:00								9:00
10:00	ヨガ 10:00~11:00 AKIKO	整/22		ヨガ 10:00~11:00 Kana	YBR®は年齢や身体の制限に関わらず誰もがいつまでも継続できるとても強力なセルフケア。身体にある全てのパート（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		アムナボディローリング 9:15~10:15 桜音れい	10:00
11:00	STEP1.5 10:45~11:45 中安佑介	ZUMBA 11:00~12:00 ブトウリ	シエワキックボクシング 11:15~12:05 山口満喜	ヨガ 10:20~11:10 Mika	ヨガ 10:30~11:30 宇山たわ	11:00		
12:00	STEP1.5 11:30~12:15 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	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	カーディオフィットネス キックボクシング 11:45~12:35 沙弥子	12:00
13:00	オリジナルエアロ (中級) 12:30~13:30 岡部和彦	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	RITMOS 13:35~14:25 井口峻輔	オリジナルダンス 12:50~13:40 桐林佑衣	STEP1.5 13:00~14:00 中安佑介	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	ZUMBA 14:30~15:15 高橋奈津	STEP1.5 14:45~15:35 小林貴子	RITMOS 13:50~14:50 中村準	オリジナルエアロ (初中級) 14:40~15:30 井口峻輔	STEP1 14:20~15:10 ボブササキ	STEP1.5 13:55~14:55 江村浩二	14:00
15:00	STEP1 15:00~16:00 江村浩二	ヨガ 15:30~16:30 SAYAKA	HIP HOP 初級 16:10~17:10 玉浦誠	ZUMBA 15:00~15:50 棚澤美香	骨盤ストレッチ 16:05~16:55 棚澤美香	オリジナルエアロ (中級) 15:05~15:55 江村浩二	オリジナルエアロ (中級) 15:05~15:55 江村浩二	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	4-9月期間限定! 有料スクール	骨盤ストレッチ 16:05~16:55 棚澤美香	オリジナルエアロ (中級) 16:40~17:40 ななみ	ダンスエアロ 16:10~17:10 和加	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 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	GGX 17:05-17:25	ヨガ 17:55~18:55 三品茜	メガダンス 17:25~18:15 和加	17:00
18:00	バレエ (基礎) 17:30~18:45 佐世義寛		整/22	整/22	HOUSE DANCE (初級) 19:15~20:15 井内伸幸	GGX 18:40-19:10		18:00
19:00	ヨガ 19:00~20:00 SHIORI	フローヨガ 19:00~19:45 池田純子	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	ジャズダンス 20:25-21:25 大城戸美香	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で配布します。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。		19:00
20:00	オリジナルステップ (中上級) 20:10~21:10 中安佑介	STEP1.5 19:55-20:55 池田純子	オリジナルエアロ (中級) 20:00-21:00 ななみ	STEP1 20:10-20:55 片岡千鶴	身体調整ピラティス 21:35~22:20 大城戸美香	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で配布します。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。		20:00
21:00	整/22	STEP2 21:25~22:25 片岡千鶴	バレエ基礎 21:10~22:10 加地暢文	整/22	S T E P 1.5 21:10~22:10 岡部和彦	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。		21:00
22:00								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。

・レッスンの中も含め、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・頻繁の声だしあ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。

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