



CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE 神戸元町 2021年2月～

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	7:00 OPEN							
	全てのレッスンを強度の低い息の上がない穏やかなレッスンに変更させていただきます。							
7:00								7:00
7:30			有料スクール					7:30
8:00	朝YOGA 7:30-8:15 小林 みゆき	朝YOGA 7:30-8:15 竹本 兼有子	アシュタンガヨガ 7:30-9:00 武井 典子	朝YOGA 7:30-8:15 竹本 兼有子				8:00
8:30								8:30
9:00								9:00
9:30								9:30
10:00						有料スクール	有料スクール	10:00
10:30	アンチエイジング気功 10:00-11:00 キング育子	初級ステップ&筋コン 10:00-10:45 和津	Yoga fusion 10:00-11:00 雄谷 昌子	やさしいYOGA 10:00-11:00 中野 陽子	ラテン 10:30-11:15 内海 智葉		アシュタンガヨガ 10:00-11:30 武井 典子	10:30
11:00								11:00
11:30	Anatomy Yoga 11:15-12:15 福成 康洋	機能改善 11:00-12:00 KOKEN	STEP (初級) 11:15-12:00 仲本 加恵	STREETDANCE 11:15-12:15 福留 篤広		バレエ ~STUDIO テレプコラ F.W~ 10:30~12:30 AYUMI		11:30
12:00					アロマ気功 11:30-12:30 キング育子			12:00
12:30							YOGA 12:00-13:00 武井 典子	12:30
13:00	GGX筋コンディショニング 12:30-13:15 中本	ラテン 12:15-13:15 WILSON	ZUMBA 12:15-13:15 勝連 智美	サンバ 12:30-13:30 オリヴェイラ紀子	ラテン 12:45-13:45 Shell	Aero Yoga 12:45-13:45 雄谷 昌子		13:00
13:30								13:30
14:00	ボディメイクピラティス 13:30-14:30 山本 哲矢	姿勢美人 13:30-14:30 米倉 久史	YOGA 13:30-14:30 徳大寺 真弥	朱里ベリームーブメント 13:45-14:45 朱里			バレエ 13:15-14:15 吉岡 祐弥	14:00
14:30					STREET DANCE 14:00-15:00 Atsuki	GGX ヒップトレーニング 14:00-14:30 足立		14:30
15:00	HOUSE BASIC 14:45-15:45 KAZUKIYO	ZUMBA 14:45-15:45 柴田 竜一	Vogue 14:45-16:00 ShowTA	変更 シューズウォーキング 15:00-15:45 内 麻紀子		STREETDANCE 14:45-15:45 福留 篤広	リズムマスター 14:30-15:00 QUE	15:00
15:30					SOUL&LOCK 15:15-16:15 ETSUKO		HIP HOP 15:15-16:15 QUE	15:30
16:00								16:00
16:30	HOUSE VARIATION 16:00-17:00 KAZUKIYO					HOUSE 16:00-17:00 MISA		16:30
17:00								17:00
17:30						ヘルシーヨガ 17:15-18:15 aika		17:30
18:00								18:00
18:30	バレエ基礎 18:00-19:00 吉岡 祐弥	コンディショニングYOGA 18:00-18:45 武井 典子	ボディコンシャス 18:00-18:30 棚田 徹	GGX筋コン 18:00-18:30 代谷	ZUMBA 18:00-19:00 勝連 智美			18:30
19:00			バレエ基礎 18:45-19:45 棚田 徹	Anatomy Yoga 18:45-20:00 福成 康洋				19:00
19:30	VINYASA FLOW YOGA 19:15-20:15 高橋 陽子	アシュタンガYOGA 19:00-20:15 武井 典子	変更 HIPHOP		YOGA 19:30-20:15 Ayane	神戸ファイニース キッズチアダンス 19:15~20:45		19:30
20:00								20:00
20:30								20:30
21:00	緊急事態宣言に伴い19時20分以降開始のレッスンは休講となります。何卒ご了承下さいませ。						21:00 CLOSE	21:00
21:30	期間：1月16日（土）～未定							21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00
23:30	23:00 CLOSE							23:30
0:00								0:00

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。
・呼吸が荒くならないプログラムを青枠・呼吸が荒くなるプログラムを赤枠としそれぞれ異なる
定員数に設定させていただきました。
・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。

アクティブ系	ダンス系	コンディショニング系	ヨガ	有料スクール
--------	------	------------	----	--------