

スタジオレッスン タイムスケジュール

2020年 5月～ 暫定プログラム

火	水	木	金	土	日
		ストレッチポール 9:30~10:00 KAKKI		ストレッチポール 9:50~10:20 KAKKI	
ステップトレーニング30 9:40~10:10 RIE	ヨガ30 10:10~10:40 YUI	はじめてステップ30 10:20~10:50 RIE	ポティバランス30 10:00~10:30 MIHO		
たのしくエアロ30 10:30~11:00 YUKI	SH'BAM VIRTUAL30 11:00~11:30	おまかせエアロ30 11:10~11:40 RIE		たのしくエアロ30 10:40~11:10 KAKKI	
BODYCOMBAT VIRTUAL30 11:20~11:50		ダンスエアロショート 11:40~12:10 IKU		BODYBALANCE VIRTUAL30 11:30~12:00	
	ポティバランス30 13:00~14:00 MIHO	ポティコンバット30 12:30~13:00 KAZU	ポティパン730 13:00~13:30 KAZU	SH'BAM VIRTUAL30 12:20~12:50	
ZUMBA30 13:30~14:00 KAKKI	ポティコンバット30 14:20~14:50 KAZU	ダンスパーティー(週替) 13:30~14:00 ISSY			BODYBALANCE VIRTUAL30 13:50~14:20
					SH' BAM VIRTUAL30 14:40~15:10
					ポティパン730 15:30~16:00 NAO
					ポティコンバット30 16:20~16:50 KAZU
BODYPUMP VIRTUAL30 19:00~19:30	SH' BAM VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYCOMBAT VIRTUAL30 19:00~19:30	BODYBALANCE VIRTUAL30 19:00~19:30	※有料レッスン 大人のバレエ教室 18:10~19:30 信岡	
ポティバランス30 19:50~20:20 ISSY	おまかせエアロ30 19:50~20:20 YUKI	ポティパン730 19:50~20:20 KAZU	ポティコンバット30 19:50~20:20 ISSY		

レッスン終了後15分間の
換気、消毒等を行います。
ご協力よろしくお願ひしませう

予約制レッスン！

新型コロナウイルスの影響の為
全てのレッスンで人数制限を行っています。
定員12名レッスン30分前より
スタジオ入口にて予約表に記入となります。
一人でも多くの方にレッスンを楽しんで頂く
ため

ご協力よろしくお願ひ致します。

- ※ プログラムが始まる5分前には、スタジオにお越しください。
- ※ 場所取りはご遠慮下さい。
- ※ 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- ※ 水・清涼飲料水は、ペットボトル等(割れ物以外)でお持込みください。
- ※ ジムの利用は閉館15分前までとなります。
- ※ レッスン担当が不在の場合、急な代行・代替・休講の場合があります。あらかじめご了承下さい。