

スタジオレッスン											
TIME	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	TIME			
9:30								9:30			
10:00		さわやかほぐれっち 10：15～10：35									10:00
		エアロ入門 10：30～11：00 竹本						木村信	ジャズストレッチ 10：45～11：30 村井	ヘルシーヨガ 10：30～11：15 小林	エアロ入門 10：30～11：00 芦田
11:00								11:00			
	ヘルシーヨガ 11：30～12：15 大塚友		※1		ピラティス 11：30～12：15 芦田			ダンスエアロ 11：30～12：15 廣瀬			
12:00		ZUMBA 12：00～12：45 AKEMI	ジャズダンス 12：00～12：45 村井	ダンスエアロ 12：00～12：45 小宮		10時～整理券配布	ZUMBA 12：00～12：45 藤曲	12:00			
	バレトン 12:45～13:30 大塚友										
13:00		ラテンエアロ入門 13：15～13：45 AKEMI	エアロ入門 13：15～13：45 竹本	スタイリッシュヨガ 13：15～14：00 内田		エアロボード初級 13：15～14：00 今井	マッスルビート 13：00～13：45 寺田	ワイルドアタック 13：15～14：00 須藤	13:00		
14:00	マッスルビート 14：00～14：45 高野	マットサイエンス 14：15～15：00 KUNI		11時30分～Bスタジオにて 整理券整列スタート				14:00			
							ダンベルトレーニング 14：15～15：00 佐藤	ストレッチポール 14：30～14：50 高野			
15:00											
16:00	【お客様へお願い事項】 原則、整理券配布はレッスン開始1時間前となりますが 整理券配布箇所へお並びいただけるのは、5分前となります。 整理券配布待ち、スタジオ入場待ちの際には足元に目印を 設置しておりますのでソーシャルディスタンスを確保しお待ち下さい。 【全館において会話は極力お控え下さい】 ジムエリア・通路などで密集しないよう ご協力をお願い致します。							16:00			
17:00								17:00			
18:00								18:00			
19:00								19:00			
20:00		マッスルビート 20：30～21：15 寺田		ワイルドアタック 20：30～21：15 高野				20:00			
21:00								21:00			
22:00								22:00			

※1 ジャズストレッチの整理券と連動させて頂きます。 ジャズダンスのみ受講 の場合、
ジャズストレッチの整理券が残っている枚数が定員となります。