

スタジオレッスン									
TIME	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	TIME	
9:30		クラブ 休館日						9:30	
10:00								10:00	
	エアロ入門 10:30~11:00 竹本			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	ダンスエアロ 10:45~11:30 廣瀬		11:00
11:00									11:00
	ヘルシーヨガ 11:30~12:15 大塚友					ピラティス 11:30~12:15 芦田			12:00
12:00				ジャズダンス 12:00~12:45 村井	ダンスエアロ 11:45~12:30 小宮			ZUMBA 12:00~12:45 藤曲	12:00
	バレトン 12:45~13:30 大塚友			※1					13:00
13:00					スタイリッシュヨガ 13:00~13:45 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 寺田			有料フラダンス 13:15~14:55 平山 (スクール制)	ZUMBA 14:15~15:00 AKEMI		ダンベルトレーニング 14:15~15:00 佐藤	ストレッチボール 14:30~14:50 藤川	14:00
15:00									15:00
16:00			マットサイエンス 15:30~16:15 KUN I	ラテンエアロ入門 15:30~16:00 AKEMI				16:00	
17:00								17:00	
18:00								18:00	
19:00								19:00	
20:00								20:00	
21:00			マッスルビート 20:30~21:15 寺田		タフエアロボード 20:30~21:15 原			21:00	
22:00								22:00	

【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。

定員を36名とさせていただきます。

【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。

※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。