

スタジオレッスン								
TIME	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	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
	ヘルシーヨガ 11:30~12:15 大塚友				ダンスエアロ 11:45~12:30 小宮	ピラティス 11:30~12:15 芦田		
12:00				ジャズダンス 12:00~12:45 村井				12:00
	バレトン 12:45~13:30 大塚友			※1				
13:00				有料フラダンス 13:15~14:55 平山 (スクール制)	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	13:00
	マッスルビート 14:00~14:45 寺田				ZUMBA 14:15~15:00 AKEMI		ダンベルトレーニング 14:15~15:00 佐藤	14:00
14:00						エアロ初級 14:30~15:00 竹本	ストレッチポール 14:30~14:50 藤川	
15:00							15:00	
			マットサイエンス 15:30~16:15 KUNI	ラテンエアロ入門 15:30~16:00 AKEMI				
16:00							16:00	
※2021年5月から変更はございません。								
<p><b>【お客様へお願い事項】</b></p> <p><b>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。</b></p> <p><b>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。</b></p> <p><b>定員を36名とさせていただきます。</b></p> <p><b>【全館において会話は極力お控え下さい】</b></p> <p><b>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。</b></p>								
17:00							17:00	
18:00							18:00	
19:00							19:00	
20:00							20:00	
			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							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いただきます。 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。