

	火 (tue)		水 (wed)		木 (thu)		金 (fri)		土 (sat)		日 (sun)										
	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ									
10	10:30-11:00 ステップ 中根 奈美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:15 太極拳 岡村 朋子	10:35-11:20 骨盤ストレッチ 小倉 真夕美	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:15 太極拳 彭 琪芳	10:35-11:05 モビバンコア 岩崎 真由美	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:00 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10:30-11:00 使用可能	10								
11	11:20-12:05 脂肪燃焼 中根 奈美子	11:25-11:55 モビバンパワー 岩崎 真由美	11:45-12:30 かんたんジョグ 小倉 真夕美	11:45-12:30 使用可能	11:20-12:05 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:20-12:05 使用可能	11:35-12:20 ボディシェイブ 小倉 真夕美	11:30-12:30 ヨガ 岩崎 真由美	11:20-11:50 かんたんジョグ 星 浩一	11:20-11:50 使用可能	11:20-12:05 かんたんジョグ 高橋 恵美子	11:20-12:05 使用可能	11								
12	12:25-13:10 ジャズ 久宗 亜矢子	12:15-12:45 ヨガ 岩崎 真由美	12:50-13:35 ピラティス 岩見 明香	12:50-13:35 使用可能	12:30-13:15 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:30-13:15 使用可能	12:40-13:25 ステップ 小倉 真夕美	12:40-13:25 使用可能	12:10-12:55 脂肪燃焼 星 浩一	12:10-12:55 使用可能	12:25-13:10 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	12:25-13:10 使用可能	12								
13	13:30-14:00 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:00 使用可能	13:55-14:40 ボディケア ストレッチ 岩見 明香	13:55-14:40 使用可能	13:45-14:30 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:00 ボディバランス15 バーチャル	13:35-14:05 ロコモ美立体操 高橋 圭	13:15-14:15 ボディバランス 佐藤 亜希子	13:15-14:15 使用可能	13:25-14:10 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:25-14:10 使用可能	13								
14	14:20-15:05 ピラティス 正野 加那子	14:20-15:05 使用可能	15:00-15:30 ボディパンプ30 バーチャル	15:00-15:30 使用可能	15:00-15:30 シバム バーチャル	15:00-15:30 使用可能	15:25-16:10 パワーヨガ 内田 利子	15:40-16:25 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	14:35-15:20 ボディパンプ 45 バーチャル	14:35-15:20 使用可能	14:30-15:00 MEGADANZ 浅岡 成美	15:20-15:35 ボディパンプ15 バーチャル	15:15-15:45 アロマストレッチ 日置 真奈美	14							
15	15:25-15:55 ボディバランス30 正野 加那子	15:25-15:55 使用可能	16:00-16:30 ボディコンバット30 バーチャル	16:00-16:30 使用可能	16:00-16:30 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:00-16:30 使用可能	16:30-16:45 ボディパンプ15 バーチャル	17:05-17:20 ボディバランス15 バーチャル	16:45-17:15 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	16:45-17:15 使用可能	17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:30-18:15 ウォームヨガ 北村 あり	15								
16	16:15-16:45 シバム30 バーチャル	16:30-17:00 使用可能	16:40-17:10 ボディバランス30 バーチャル	16:40-17:10 使用可能	16:50-17:35 バレエ 田中 絵梨	16:50-17:35 使用可能	17:40-17:55 シーエクササイズ15 バーチャル	18:00-18:30 シバム バーチャル	18:40-19:10 ボディケア 北村 あり	18:40-19:10 使用可能	[定員] アクティブスタジオ: 24名 コンディショニングスタジオ: 14名 【使用可能】のお時間は スタジオのご使用が可能な時間です。 ご利用後は 消毒のご協力 を お願いいたします。		16								
17	17:05-17:20 シーエクササイズ15 バーチャル	17:05-17:20 使用可能	17:30-18:00 シーエクササイズ30 バーチャル	17:30-18:00 使用可能	18:00-18:30 シバム バーチャル	18:00-18:30 使用可能	18:15-18:45 ボディコンバット30 バーチャル	18:20-18:50 シバム30 バーチャル	17:30-18:15 使用可能	17:30-18:15 使用可能			17								
18	18:35-19:05 ボディコンバット30 バーチャル	18:35-19:05 使用可能	18:20-18:50 シバム30 バーチャル	18:20-18:50 使用可能	18:50-19:20 シーエクササイズ バーチャル	18:50-19:20 使用可能	19:25-20:10 ボディアタック 45 野邊 和輝	19:30-20:15 ウォームヨガ 北村 あり	17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:45-18:15 使用可能	18										
19	19:20-20:10 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	19:15-20:00 使用可能	19:15-20:00 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	19:30-20:15 ヨガ 内田 利子	19:40-20:10 ボディバランス30 佐藤 亜希子	19:40-20:10 使用可能	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:35-21:05 使用可能	19:25-20:10 ボディアタック 45 野邊 和輝	19:25-20:10 使用可能	19										
20	20:30-21:15 ボディアタック 45 野邊 和輝	20:30-21:00 使用可能	20:30-21:15 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:45-21:15 使用可能	20:30-21:15 ボディ 北村 あり	20:30-21:15 使用可能	20										
21													21								
22	<ul style="list-style-type: none"> ・インストラクターは映像の中に居ます。実際には居りませんのご了承ください。 ・開始時間までにスタジオへご入場ください。映像を見てお楽しみください。 ・クラス中は、周囲の方と距離をあけ、会話はお控えください。 				<ul style="list-style-type: none"> ・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。 ・終了後は速やかにご退場ください。 ・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。 				 				<p>スタジオWeb予約をご利用ください。 Web予約の方は 開始10分前に スタジオ内にご入場いただけます。 予約されていない方は 開始35分前から スタジオ横にて整理券を配布いたします。 密になる等の状況によって臨時で 配布時間等を変更をする 場合がございます。 予めご了承くださいませ。</p>				<p>【営業時間】 曜日/開館~閉館 (スポーツ施設利用時間) 火~金/10:00~22:00 (21:45まで) 土/10:00~19:00 (18:45まで) 日/10:00~17:00 (16:45まで)</p>				22

※火、金、土曜日の17:00~18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。