

# 【4月】スタジオ タイムスケジュール



	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00						
30	【整理券】	<b>NEW</b> 【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	<b>NEW</b> 【整理券】
11:00	10:30 ~ 11:15 フローヨガ 45 金子 里実	10:30 ~ 11:15 デトックスヨガ 45 中村 忍	10:30 ~ 11:15 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵	10:30 ~ 11:15 筋膜リリース 45 大関 丈也	10:30 ~ 11:00 背筋ピン 内田 敬夫	10:30 ~ 11:30 フローヨガ 60 ※週替わり
30					【整理券】	
12:00	【整理券】	<b>NEW</b> 【整理券】	【整理券】	【整理券】	11:30 ~ 12:15 BODYPUMP 45 内田 敬夫 ※T/B・L/S	【整理券/抽選】
30	12:00 ~ 12:30 週替わり 陸モビ 内田 敬夫	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 内田 敬夫	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 平川 龍	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 平川 龍		12:00 ~ 12:45 BODYPUMP 45 大関 丈也
13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コア・・・6日, 27日</li> <li>●パワー・・・13日</li> <li>●リラックス・・・20日</li> </ul>				【整理券】	【整理券/抽選】
30	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	13:00 ~ 13:45 お腹すっきりヨガ 45 荒澤 理恵	13:15 ~ 14:00 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫
14:00	13:30 ~ 14:00 BODYPUMP30 内田 敬夫	13:30 ~ 14:15 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫	13:30 ~ 14:00 BODYCOMBAT30 大関 丈也	13:30 ~ 14:15 BODYPUMP 45 内田 敬夫		
30						
15:00	<h2>ホットプログラム</h2>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクの着用 必須となります。</li> <li>・コロナウイルス感染予防の為、換気を行いながらの実施となります。※室温 32℃/湿度 65% 前後 設定。</li> <li>・大きめのタオル (60cm×170cm) が必要となります。</li> </ul>					
30	<h2>“抽選”について</h2>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・“2本連続”でプログラムに参加される方に限ります。</li> <li>・抽選対象のプログラムは“エントリーカード”をフロントにて配布 (先着順) いたします。※赤色/黒色が目印。</li> <li>・抽選発表はクラス開始10分前にジムエリアで行います。</li> </ul>					
16:00						
30						
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00	【整理券】	【整理券】	<b>NEW</b> 【整理券】	【整理券】		
30	19:00 ~ 19:45 BODYCOMBAT 45 大関 丈也	19:00 ~ 19:45 デトックスヨガ 45 中村 忍	19:00 ~ 19:45 フローヨガ 中村 忍	19:00 ~ 19:45 BODYATTACK 45 大関 丈也		
20:00	【整理券/抽選】	【整理券/抽選】	<b>NEW</b> 【整理券/抽選】	【整理券/抽選】		
30	20:10 ~ 20:40 BODYATTACK30 大関 丈也	20:10 ~ 20:40 BODYCOMBAT30 内田 敬夫	20:10 ~ 20:40 筋膜リリース 大関 丈也	20:10 ~ 20:40 BODYPUMP30 内田 敬夫		
21:00						
30						
22:00						
30						

**〈週替わり レッスン〉**

4月 4日：担当 宮本 拓也  
 4月11日：担当 鎌田 奈美  
 4月18日：担当 鎌田 奈美  
 4月25日：担当 宮本 拓也