

【11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】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【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 西村 幸江	10:30 ~ 11:15 お腹すっきりヨガ 45  荒澤 理恵	10:30 ~ 11:15 フローヨガ 45  金子 里実	10:30 ~ 11:00 背筋ピン 内田 敬夫	10:30 ~ 11:30 フローヨガ 60  三浦 佑介
30					【整理券】	
12:00	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】	11:30 ~ 12:15 BODYPUMP 45 内田 敬夫	【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 大関 丈也	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 平川 龍	12:00 ~ 12:30 背筋ピン 平川 龍		12:00 ~ 12:30 CXWORX 三浦 佑介
13:00	<ul style="list-style-type: none"> ●コア・・・3日、24日 ●パワー・・・10日 ●リラックス・・・17日 				【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	13:00 ~ 13:30 BODYCOMBAT30 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		【整理券/抽選】
30						14:00 ~ 14:30 BODYATTACK30 大関 丈也
15:00	<h2>ホットプログラム </h2> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクの着用 必須となります。 ・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。 ・大きめのタオル (60cm×170cm) が必要となります。 					
16:00	<h2>“抽選”について </h2> <ul style="list-style-type: none"> ・“2本連続”でプログラムに参加される方に限ります。 ・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。 ・抽選発表はクラス開始10分前にジムエリアで行います。 					
17:00						
30						
18:00						
30						
19:00	【整理券】	【整理券】	【整理券】	【整理券】		
30	19:00 ~ 19:45 BODYCOMBAT 45 大関 丈也	19:00 ~ 19:45 BODYPUMP 45 内田 敬夫	19:00 ~ 19:45 フローヨガ 45  三浦 佑介	19:00 ~ 19:45 BODYCOMBAT 45 内田 敬夫		
20:00	【整理券/抽選】	【整理券/抽選】	【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 CXWORX 三浦 佑介	20:10 ~ 20:40 BODYPUMP30 大関 丈也		
21:00						
30						
22:00						
30						