

レッスンスケジュール まん延防止策解除後から9.30

	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	
9													9
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 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:40-11:25 太極拳(入門クラス) 岡村 朋子	10:30-11:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	10:30-11:15 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 太極拳 岡村 朋子	11:35-12:20 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:40-12:10 筋コンディショニング 新垣 沙知子	11:35-12:20 ボディシェイプ 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	12:40-13:25 ボディコンパクト 45 佐藤 亜希子	12:40-13:25 使用可能	12:40-13:25 ステップ 小倉 真夕美	12:55-13:25 使用可能	12:20-13:05 脂肪燃焼 星 浩一	12:20-13:05 使用可能	12:30-13:15 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	12:30-13:15 使用可能	12
13	13:30-14:15 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:15 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	13:45-14:15 コア30 近藤 宏樹	13:45-14:15 ボディケアストレッチ 高橋 圭	13:30-14:30 ボディバランス 佐藤 亜希子	13:30-14:30 使用可能	13:45-14:30 ボディコンパクト 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	13
14	14:35-15:20 ピラティス 正野 加那子	14:35-15:20 使用可能	15:00-15:30 シバム30 バーチャル	15:00-15:30 使用可能	14:55-15:40 オリジナルエアロ 小倉 真夕美	14:55-15:40 使用可能	14:35-15:20 ベーシックジョグ 高橋 圭	14:35-15:20 使用可能	14:55-15:40 ボディコンパクト 45 佐藤 亜希子	14:55-15:40 使用可能	15:00-15:30 コア30 近藤 宏樹	15:00-15:30 使用可能	14
15	15:40-16:10 ボディバランス30 正野 加那子	15:40-16:10 使用可能	15:50-16:20 ボディコンパクト30 バーチャル	15:50-16:20 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	15:40-16:25 パワーヨガ 内田 利子	15:40-16:25 使用可能	16:00-16:45 ボディパンプ45 バーチャル	16:00-16:45 使用可能	16:00-16:45 MEGADANZ 浅岡 成美	16:00-16:45 使用可能	15
16	16:35-17:20 シバム45 バーチャル	16:35-17:20 使用可能	16:40-17:10 ボディパンプ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	16:45-17:15 シバム30 バーチャル	16:45-18:00 使用可能	17:05-17:35 骨盤ピーナスボディ 北村 あり	16:45-17:15 シバム30 バーチャル	17:05-17:35 ストレッチ 近藤 宏樹	17:05-17:35 使用可能	16
17	17:40-18:10 ボディパンプ30 バーチャル	17:40-18:10 使用可能	17:30-18:00 ボディバランス30 バーチャル	17:30-18:00 使用可能	18:00-18:30 シバム30 バーチャル	18:00-18:30 使用可能	17:30-18:00 ボディコンパクト30 バーチャル	17:50-18:35 使用可能	18:00-18:45 脂肪燃焼 高橋 圭	17:50-18:35 使用可能			17
18	18:35-19:05 ボディコンパクト30 バーチャル	18:35-19:05 使用可能	18:20-19:05 シバム45 バーチャル	18:20-19:05 使用可能	18:50-19:20 コア30 バーチャル	18:50-19:20 使用可能	18:20-19:05 ボディパンプ45 バーチャル	18:35-19:05 ボディケア 北村 あり					18
19	19:25-20:10 ボディバランス 45 佐藤 亜希子	19:25-20:10 使用可能	19:25-20:10 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	19:25-20:10 骨盤ピーナス ボディ 北村 あり	19:25-20:10 使用可能	19:05-19:50 シバム45 バーチャル	19:05-19:50 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 ボディコンパクト 45 佐藤 亜希子	20:30-21:00 使用可能	20:30-21:15 MEGADANZ 浅岡 成美	20:30-21:00 使用可能	20:30-21:15 ボディアタック 45 野邊 和輝	20:25-21:10 使用可能					20
21													21
22	<p>【バーチャルクラスについてのご案内】</p> <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げ、会話はお控えください。 <p>・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。</p> <p>・終了後は速やかにご退場ください。</p> <p>・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>												22



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
配布時間等を変更する場合がございます。
予めご了承くださいませ。

【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
(太極拳)：8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たします。

【営業時間】
曜日/開館～閉館 (スポーツ施設利用時間)
火～金/9:30～22:00 (21:45まで)
土/9:30～21:00 (20:45まで)
日/9:30～19:00 (18:45まで)

※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。