

【5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 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】 | 【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"> ●コア・・・11日 ●パワー・・・18日 ●リラックス・・・25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 | 13:15 ~ 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"> ・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。 | | | | | |
| 30 | <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。 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 30 | | | | | | |
| 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 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】 | 【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〉

5月 2日：担当 宮本 拓也
 5月 9日：担当 鎌田 奈美
 5月16日：担当 鎌田 奈美
 5月23日：担当 宮本 拓也
 5月30日：担当 宮本 拓也