

# 2020年11月1日～11月13日 スタジオ特別タイムスケジュール



月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜			
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		
11月14日(土)よりプログラムの追加がございます。														
休館日	10:00-11:00	ポディバランス30 10:30~11:00 石川 早希		骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子		太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	幼稚園団体指導	ハタヨガ 10:30~11:30 野村 由美子		ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15	
	11:00-12:00	初級エアロ 11:30~12:15 小山 まゆみ		レズミルストーン30 11:35~12:05 小川 茉莉花	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ヨガ 11:35~12:35 松田 明子		骨盤エクササイズ 11:35~12:35 坂詰 友美		背筋ピン 11:50~12:20 小川 茉莉花		ポディアタック45 11:50~12:35 石井 貴志		
	12:00-13:00	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田 たか子		ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里		パワーヨガ 12:55~13:40 松田 明子		RPM30 12:55~13:25 間根山 麻美		レズミルストーン 12:45~13:30 小川 茉莉花	中級エアロ 12:30~13:15 坂詰 友美		ポディステップ45 12:55~13:40 間根山 麻美	
	13:00-14:00	初級ステップ 13:55~14:40 西端 恵子		初中級エアロ 13:45~14:30 岩崎 早友里		ダンスエアロ 14:00~14:45 清水 亜生	ストレッチ 14:00~14:30 櫻井 紀代	ポディパンパ45 13:45~14:30 石井 貴志		ポディパンパ45 13:50~14:35 鈴木 務			RPM 14:10~14:55 間根山 麻美	オリジナルダンス 14:15~15:00 Kissa
	14:00-15:00	中級エアロ 15:00~15:45 八重樫 美由紀		ポディコンパット45 14:50~15:35 鈴木 務	体操教室 ※4才~小学2年生 14:30~15:30			ポディアタック30 14:50~15:20 石井 貴志		中級ステップ 14:55~15:40 太田 通			ポディパンパ45 15:25~16:10 鈴木 務	HIPHOP 15:20~16:05 Kissa
	15:00-16:00	キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		キッズダンス ※4才~小学生 15:45~16:45		英語でダンス 15:45~16:45 ※4才~小学生		ZUMBA 16:00~16:45 Marilyn	体操教室 ※4才~小学2年生 15:45~16:45 宮腰		ポディジャム30 16:30~17:00 石井 貴志	
	16:00-17:00	キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		キッズダンス ※小学生以上 17:00~18:00		英語でダンス 17:00~18:00 ※小学生以上		オリジナルダンス 17:05~17:35 Marilyn (Kpop Workout)	体操教室 ※小学生 17:00~18:00 宮腰		ポディコンパット45 17:20~18:05 鈴木 務	
	17:00-18:00			キッズダンス ※小学生以上 18:15~19:15		ポディパンパ45 18:30~19:15 石井 貴志		英語でダンス(アドバンス) 18:10~19:00 不定期開催 別途お申込みが必要です。		ポディコンパット45 17:55~18:40 間根山 麻美	フラダンス (カルチャー) ※ご参加には 別途お申込みが必要です。		施設利用終了時間18:45まで	
	18:00-19:00	ポディアタック45 18:55~19:40 小野 敬太		RPM30 18:55~19:25 小野 敬太		キッズダンス ※選抜 18:45~19:45		英語でダンス(アドバンス) 19:10~20:00 不定期開催 別途お申込みが必要です。	ポディバランス 19:00~20:00 石川 早希				施設利用終了時間19:45まで	
	19:00-20:00	HIPHOP 20:00~20:45 Kissa		ポディコンパット45 19:55~20:40 間根山 麻美	中上級エアロ 20:00~20:45 八重樫 美由紀								施設利用終了時間19:45まで	
	20:00-21:00	ポディパンパ45 21:05~21:50 鈴木 務		ポディステップ45 21:00~21:45 間根山 麻美		中級エアロ 20:25~21:10 八重樫 美由紀			ポディアタック45 20:30~21:15 小野 敬太				施設利用終了時間19:45まで	
	21:00-22:00					ポディジャム30 21:30~22:00 石井 貴志							施設利用終了時間19:45まで	
	施設利用終了時間22:15まで													

**営業時間**

火曜日～金曜日 : 10:00～22:30

土曜日 : 10:00～20:00

日曜日・祝日 : 10:00～19:00

休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日

---

**スタジオカテゴリー**

- LES MILLS・世界100ヶ国以上共通プログラム
- エアロビクス・有酸素運動でシェイプアップ
- ダンス・楽しくストレス発散。スキル向上
- 調整系・体の調子を整えてリフレッシュ

---

すべてのクラスで整理券が必要です。※バーチャルクラス除く

整理券配布の整列開始はクラス開始**50分前**から可能です。

配布はクラス開始**30分前**から**4階マシジムカウンター**となります。

※混雑状況によっては、配布時間を調整する場合がございます。

※詳しくは、館内のご案内をご確認ください。