

2021年短縮営業タイムスケジュール

12/29 (水)

9:30 OPEN	スタジオA	スタジオB	プール	フリーコース
	9:30~ 配布			2 5 4 コ ー ス
10:00	10:00~10:45 健身操 谷治 リカ	10:10~10:40 レズミルズコア30 ※バーチャル	10:00~10:45 腰痛改善 石倉・田中	
10:30		10:25~ 配布		
11:00	10:30~ 配布	11:00~11:30 ポールストレッチ 堀部 紗矢	11:00~11:45 初級・中級 鎌田・石倉	
11:30	11:05~11:50 初級ステップ 佐々木 恵子			
12:00	11:40~ 配布	11:50~12:20 シバム30 ※バーチャル	12:00~12:45 上級 笠原 武範	
12:30	12:15~13:00 ボディジャム45 山田 さとみ			全 コ ー ス
13:00	12:50~ 配布	13:10~13:40 レズミルズ コア ※バーチャル		
13:30	13:25~14:25 背骨コンディショニング 山田 さとみ			
14:00		14:00~14:30 ボディコンバット30 ※バーチャル	14:00~14:30 スカーリング 笠原 武範	4 コ ー ス
14:30				全 コ ー ス
15:00	14:35~ 配布	14:50~15:20 シバム30 ※バーチャル		
15:30	15:10~15:55 ボディパンプ45 品田 耕平	15:40~16:10 ボディバランス30 ※バーチャル		
16:00	15:40~ 配布		16:00~16:30 水中運動 齋藤 菜乃花	4 コ ー ス
16:30	16:15~17:00 ボディコンバット45 品田 & 堀部			全 コ ー ス
17:00	16:45~ 配布	17:15~17:45 ボディバランス30 ※バーチャル	17:00~18:00 上級 笠原 武範	4 コ ー ス
17:30	17:20~17:50 レズミルズ コア30 堀部 紗矢			全 コ ー ス
18:00				
18:30				
19:00	19:00 CLOSE			

スタジオ整理券を配布いたします

- ①2階マシンジムにて配布
- ②レッスン開始の35分前より配布
※10時以前のレッスンは9時半より配布
- ③バーチャルクラスは対象外
- ④ご自身の分のみとさせていただきます
- ⑤整理券はスタジオにて回収
- ⑥WEB予約に関するお問い合わせは、スタッフまでお問い合わせ下さい

※感染状況又はFIAガイドラインに変更があった場合には
スケジュール等変更の可能性がある事をご了承ください。

※通常レッスンと一部レッスン変更や時間変更がありますので、
お間違えないようご確認をお願いします。

定員：スタジオA...20名

スタジオB&レズミルズコア...13名

ボディパンプ&初級ステップ...15名