

2021年10月スタジオタイムスケジュール

(9月29日更新)



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
休館日	レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。（定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください）											
				バーチャル						バーチャル		
		バーチャル		ボディバランス15		幼稚園団体指導		幼稚園団体指導		ボディバランス15		正道会館 空手教室 ※4才〜成人・親子 10:15〜11:15
	ストレッチボール 10:40〜11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40〜11:10	骨盤ケアヨガ 10:30〜11:15 野村 由美子	10:20〜10:35 バーチャル	太極拳 10:30〜11:15 陶山 志津子		ヨガ 10:30〜11:30 中根 奈美子		ハタヨガ 10:30〜11:30 野村 由美子	10:20〜10:35 バーチャル	ヨガ 10:30〜11:30 中根 奈美子	
				10:55〜11:10 バーチャル								
	エアロビクス初級 11:30〜12:15 小山 まゆみ	ボディバランス45 11:30〜12:15 石川 早希	筋コンディショニング 11:35〜12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:30〜12:00	ヨガ 11:35〜12:35 松田 明子	バーチャル		バーチャル		バーチャル		バーチャル
				バーチャル			ボディコンバット30 11:45〜12:15	ボディパンプ30 11:45〜12:15	ボディバランス30 11:50〜12:20 石井 貴志	ボディコンバット30 11:45〜12:15		ボディバランス30 11:40〜12:10
				ボディバランス30 12:20〜12:50							ボディステップ45 12:00〜12:45 木下 卓	バーチャル
	リラックスヨガ 12:35〜13:35 山田	バーチャル	ルーシーダットン 12:25〜13:25 岩崎 早友里	バーチャル			パワーヨガ 12:50〜13:35 松田 明子		ボディコンバット30 12:45〜13:15	ボディパンプ45 12:40〜13:25 石井 貴志	ボディバランス30 12:45〜13:15	
		ボディパンプ30 12:55〜13:25										バーチャル
		バーチャル		シバム30 13:10〜13:40	エアロビクス中級 13:15〜14:00 八重樫 美由紀		ストレッチボール 13:10〜13:40 袖山 悦子			バーチャル	ボディコンバット4.5 13:10〜13:55 間根山 麻美	シバム30 13:20〜13:50
	ステップ初級 13:55〜14:40 西端 恵子	シバム30 13:45〜14:15	エアロビクス初中級 13:45〜14:30 岩崎 早友里			ストレッチ 14:00〜14:30 櫻井 紀代	RPM30 14:00〜14:30 間根山 麻美	シバム30 13:45〜14:15	RPM 13:45〜14:30 大森 俊	シバム 13:35〜14:20	週替わりレズミルズ	
		バーチャル			ボディコンバット30 14:20〜14:50 石井 貴志	バーチャル		バーチャル			14:15〜15:00 1.3週目 RPM 大森 2.4週目 レズミルズコア 菅谷	オリジナルダンス 14:15〜15:00 Kissa
		レズミルズコア 14:35〜15:05		体操教室 ※4才〜小学2年生 14:30〜15:30			シバム30 14:50〜15:20	レズミルズコア 14:50〜15:20 菅谷 智紀	14:35〜14:50 バーチャル	ステップ中級 14:55〜15:40 太田 通		バーチャル
	エアロビクス中級 15:00〜15:45 八重樫 美由紀	バーチャル			ボディパンプ30 15:10〜15:40 石井 貴志	バーチャル		レズミルズコア15				シバム30 15:20〜15:50
		ボディバランス30 15:30〜16:00					ボディコンバット30 15:40〜16:10 石井 貴志	ボディバランス30 15:40〜16:10 石井 貴志				HIPHOP 15:20〜16:05 Kissa
		バーチャル		キッズダンス ※4才〜小学生 15:45〜16:45			バーチャル	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		バーチャル
		ボディコンバット30 16:20〜16:50					ボディパンプ30 16:30〜17:00				ボディジャム4.5 16:25〜17:10 石井 貴志	ボディコンバット30 16:10〜16:40
		バーチャル										バーチャル
		シバム30 17:10〜17:40	選手コース 17:00〜18:00	キッズダンス ※小学生 以上 17:00〜18:00			バーチャル	選手コース 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	ボディパンプ30 17:10〜17:40
		バーチャル										バーチャル
		ボディバランス15					バーチャル			レズミルズコア30 17:55〜18:25 菅谷 智紀		レズミルズコア 18:00〜18:30
		18:00〜18:15 バーチャル		キッズダンス ※小学生 以上 18:15〜19:15			18:10〜18:25 バーチャル					
		レズミルズコア15						レズミルズコア30 18:30〜19:00				
		18:35〜18:50 バーチャル	ボディアタック30 18:50〜19:20 間根山 麻美		RPM30 18:50〜19:20 大森 俊	ボディコンバット30 18:45〜19:15	ボディステップ45 18:50〜19:35 間根山 麻美		ボディコンバット45 18:45〜19:30 鈴木 務	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18:30まで	
	レズミルズコアテック&30 19:00〜19:45 菅谷 智紀	シバム30 19:10〜19:40		バーチャル				バーチャル			Aスタジオ定員29名(WEB25名/整理券4名) RPM定員20名(WEB15名/整理券5名) Bスタジオ定員15名(WEB12名/整理券3名) バーチャル定員12名(WEB6名/整理券6名)	
			ボディステップ45 19:40〜20:25 木下 卓	シバム30 19:35〜20:05	ボディパンプ45 19:40〜20:25 石井 貴志	エアロビクス中級 19:45〜20:30 岩崎 早友里	ボディコンバット45 19:55〜20:40 間根山 麻美	シバム30 20:10〜20:40			施設利用終了時間19:30まで	
	ボディコンバット45 20:05〜20:50 鈴木 務	HIPHOP 20:00〜20:45 Kissa		バーチャル								
				ボディパンプ30 20:25〜20:55								
		バーチャル	ボディコンバット45 20:45〜21:30 菅谷 智紀	バーチャル	ボディアタック45 20:45〜21:30 間根山 麻美	ボディパンプ45 20:50〜21:35	ボディバランス30 21:00〜21:30 石川 早希	ボディパンプ30 21:00〜21:30				
		ボディバランス15 21:15〜21:30		レズミルズバランス15								
				21:15〜21:30								
	施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで		施設利用終了時間22:00まで			
	【緊急事態宣言、感染状況、FIAガイドライン等を考慮し、プログラムを変更する場合がございます】											
											営業時間	
											スタジオカテゴリー	
											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	
											すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く	
											整理券の整列はレッスン開始55分前から、配布はWEB予約の人数確定後、	
											レッスン開始35分前から4階マシンジムカウンターで配布致します。	
											安全管理上、レッスン内で使うツールはレッスン終了後に片づけをお願いします。	
											は、LIVEクラスで、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。	