

金 曜 日				土 曜 日				日 曜 日									
Aスタジオ		Bスタジオ		芝生		Aスタジオ		Bスタジオ		芝生		Aスタジオ		Bスタジオ		芝生	
9:00																	
15																	
30																	
45																	
10:00							9:30~10:00 陰陽ヨガ 梅沢 朱美										9:45~10:15 ヨガ たき
15	10:00~10:30 ヨガ 室伏 電磨															10:00~10:20 背中引締め	
30																	
45																	
11:00							10:35~11:05 エアロピクス 梅沢 朱美									10:40~11:00 肩こり腰痛ストレッチ	
15	11:05~11:35 Group Power マツ																
30																	
45																	
12:00																	
15	12:10~12:40 UBOUND Rika																
30																	
45																	
13:00																	
15																	
30	13:20~13:50 ヨガ kikuko																
45																	
14:00																	
15																	
30																	
45	14:35~15:05 エアロピクス 松本 美賀子																
15:00																	
15																	
30																	
45	15:25~15:55 ZUMBA 松本 美賀子																
16:00																	
15																	
30																	
45																	
17:00																	
15																	
30																	
45																	
18:00																	
15																	
30																	
45																	
19:00																	
15	19:00~19:30 ZUMBA 佐藤 玲子																
30																	
45																	
20:00	19:45~20:15 UBOUND Shio																
15																	
30																	
45	20:30~21:00 プロジェクション格闘技 Shio																
21:00																	
15																	
30																	
45																	
22:00																	

【営業時間】
 平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~20:00(※2021年1月現在は、17:00までとさせて頂いております)

【レッスンご参加にあたり】

- ・レッスンの内容や時間、担当インストラクターは変更になる場合がございます。
- ・祝日は通常のプログラムと異なります。
- ・レッスン開始後の入退場は他のお客様のご迷惑になるためご遠慮くださいますようお願い致します。
- ・人工芝のレッスンにおいては人数の制限はございません。ツールを使用する場合のみ、ツールがなくなり次第定員とさせていただきます。
- ・感染症予防対策としてスタジオA,Bともに定員を設けさせて頂いております。レッスン開始30分前にスタジオ脇の予約表にお名前、またはニックネーム等をお書きください。(定員 スタジオA 16名/スタジオB 6名)

※スタジオレッスンは、3月7日まで30分で統一させていただきます。