

2021.09.01～タイムスケジュール

2021.09.01～タイムスケジュール									
月	曜	日	火	曜	日	水	曜	日	
Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシジム	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシジム	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシジム	
9:00									
15									
30									
45									
10:00									
15	10:00～10:45 美bodymake & yoga 高野 蘭美		10:10～10:25 てんとうむし体操	10:00～10:45 太極舞 YAYOI	10:00～10:45 エアロビクス 多賀谷 洋子	10:10～10:25 ピラティスストレッチ	10:00～10:45 ダンスエアロビクス 金井 裕之	10:00～10:45 ヨガ YASUKO	10:10～10:25 てんとうむし体操
30			10:25～10:40 青竹体操			10:25～10:40 てんとうむし体操			10:25～10:40 ストレッチボール
45			10:40～10:55 ピラティスストレッチ			10:40～10:55 青竹体操			10:40～10:55 ストレッチ全身
11:00									
15	11:00～11:45 リズムキックボクシング EX 高野 蘭美	11:15～12:00 しなやかBODY さやか	11:05～11:20 スターターキット	11:00～11:30 Group Fight たおたお	10:55～11:40 バーオノル 多賀谷 洋子		11:00～11:45 ステップ 円谷 健一朗	11:05～11:50 adidas YOGA® 金井 裕之	11:05～11:20 スターターキット
30			11:20～11:35 スターターキット						11:20～11:35 スターターキット
45			11:35～11:50 スターターキット						11:35～11:50 スターターキット
12:00			11:50～12:05 スターターキット	11:45～12:30 ZUMBA 梶原 千賀子					11:50～12:05 スターターキット
15					12:00～12:30 UBOUND Rika				
30	12:10～12:55 エアロビクス YASUYO	12:20～13:05 ヨガティス リスチャ	12:15～12:30 筋膜リリース			12:10～12:25 お腹引締め	12:00～12:45 プロジェクトンヨガ ISUZU	12:05～12:50 バレエ 山内 綾香	12:15～12:30 二の腕引締め
45			12:30～12:45 お腹引締め			12:25～12:40 お尻引き締め			12:30～12:45 背中引き締め
13:00			12:45～13:00 ストレッチ全身	12:45～13:15 プロジェクトンコアトレ はっしー	12:45～13:15 気功ストレッチ 山田 信子	12:40～12:55 ストレッチボール			12:45～13:00 ストレッチボール
15			有料 13:15～13:35 VITA HIIT (スタンダード) しみっちー			13:05～13:20 スターターキット	13:00～13:45 エアロビクス 円谷 健一朗	13:05～13:50 ルーシーダットン キャロライン	
30	13:15～13:45 UBOUND MOMO	13:20～14:05 ピラティス YASUYO	有料 13:45～14:05 VITA HIIT (アドバンス) しみっちー	13:30～14:15 ステップ 山田 信子	13:30～14:15 ヨガ tomo	13:20～13:35 スターターキット			
45						13:35～13:50 スターターキット			
14:00						13:50～14:05 スターターキット			
15							14:00～14:45 UBOUND 橋本 浩貴	14:05～14:50 ピラティス(ツール有) 曾我 育子	14:15～14:30 二の腕引締め
30	14:10～14:55 ヨガ 金子 守男	14:20～14:50 Group Power マツ	14:15～14:30 二の腕引締め			14:20～14:35 背中引締め			14:30～14:45 青竹体操
45			14:30～14:45 お尻引き締め			14:35～14:50 筋膜リリース			14:45～15:00 腰痛ストレッチ
15:00			14:45～15:00 ストレッチボール			14:50～15:05 肩こりストレッチ		※セラバンドやストレッチ ボールも使用	
15									
30	15:10～15:40 プロジェクトン格闘技 Shio								
45									
16:00			15:30～16:20 キッズスクール アスリートファクトリー	15:30～16:20 キッズスクール キッズチア		15:30～16:20 キッズスクール アスリートファクトリー	15:30～16:20 キッズスクール キッズチア		15:30～16:20 キッズスクール アスリートファクトリー
15									
30									
45									
17:00			16:30～17:20 キッズスクール アスリートファクトリー	16:30～17:30 キッズスクール キッズチア		16:30～17:20 キッズスクール アスリートファクトリー	16:30～17:30 キッズスクール キッズチア		16:30～17:20 キッズスクール アスリートファクトリー
15									
30									
45									
18:00									
15									
30									
45									
19:00									
15	19:00～19:45 ヨガ 正木 志保子	19:00～19:45 バレエワークアウト 大塚 友美		19:10～19:40 UBOUND MIHO		19:00～19:15 お腹引締め	19:00～19:45 エアロビクス YAYOI	19:15～19:35 ストレッチボール	19:00～19:15 スターターキット
30						19:15～19:30 背中引締め			19:15～19:30 スターターキット
45						19:30～19:45 LISS			19:40～19:55 お尻引締め
20:00						有料 20:00～20:20 VITA HIIT (スタンダード) しみっちー	20:00～20:45 Group Fight たおたお	20:00～20:45 太極舞 YAYOI	19:55～20:10 肩こりストレッチ
15	20:00～20:30 プロジェクトンコアトレ はっしー	20:00～20:45 ヨガ 大塚 友美	20:05～20:20 スターターキット	20:00～20:45 ZUMBA 伊東 知子	20:00～20:45 ピラティス 嶋田 祐子	有料 20:30～20:50 VITA HIIT (アドバンス) しみっちー			20:10～20:25 二の腕引締め
30			20:20～20:35 スターターキット						有料 20:40～21:00 VITA HIIT (スタンダード) かんちゃん
45									有料 21:10～21:30 VITA HIIT (アドバンス) かんちゃん
21:00	20:45～21:15 UBOUND しおり		20:45～21:00 肩こりストレッチ	21:00～21:30 Group Power masa		21:00～21:15 スターターキット	21:00～21:30 UBOUND Shio		
15			21:00～21:15 二の腕引締め			21:15～21:30 スターターキット			
30			21:15～21:30 ストレッチボール						
45									
22:00									

	金 曜 日			土 曜 日			日 曜 日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシンジム	Aスタジオ	Bスタジオ	芝生orマシンジム
9:00									
15									
30									
45									
10:00					9:30~10:15 キッズスクール キッズダンス		9:45~10:30 ヨガ たき		
15	10:00~10:45 ヨガ 室伏 竜磨		10:10~10:25 青竹体操	10:00~10:45 エアロビクス 橋本 浩貴					10:10~10:25 背中引き締め
30			10:25~10:40 てんとうむし体操						10:25~10:40 全身ストレッチ
45			10:40~10:55 ストレッチ全身		10:30~11:30 キッズスクール キッズダンス	10:50~11:05 スターターキット	10:45~11:15 UBOUND しおり	10:40~11:25 パワーヨガ たき	10:40~10:55 筋膜リリース
11:00				11:00~11:30 UBOUND 橋本 浩貴		11:05~11:20 スターターキット			11:05~11:20 スターターキット
15	11:05~11:35 Group Power マツ	11:00~11:45 ジャズヒップホップ Chika	11:15~11:30 背中引締め						
30			11:30~11:45 腰痛ストレッチ						
45			11:45~12:00 LISS	11:45~12:30 ヒップホップ YU-KA		11:35~11:50 お尻引き締め	11:30~12:15 バレトン Mana		有料 11:35~11:55 VITA HIIT (スタンダード) しおり
12:00			12:10~12:30 VITA HIIT (スタンダード) masa			11:50~12:05 肩こり腰痛ストレッチ			有料 12:05~12:25 VITA HIIT (アドバンス) しおり
15	12:10~12:40 UBOUND Rika	12:00~12:45 ピラティス Chika	12:40~13:00 VITA HIIT (アドバンス) masa			12:05~12:20 お腹引き締め			
30			12:45~13:00 VITA HIIT (アドバンス) masa						
45			13:05~13:20 スターターキット	12:45~13:30 ZUMBA 佐藤 玲子	12:45~13:15 ヒップホップ (初級) YU-KA	12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー	12:30~13:15 カキラ ごっちゃん	12:40~13:00 ストレッチボール	12:30~13:20 キッズスクール アスリートファクトリー
13:00			13:20~13:35 スターターキット						
15	13:00~13:45 ヨガ kikuko	13:10~13:30 ストレッチボール	13:35~13:50 スターターキット						
30			13:50~14:05 スターターキット	13:45~14:30 Group Fight masa		13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー	13:30~14:00 Group Power マツ	13:25~13:45 背中引締め	13:30~14:20 キッズスクール アスリートファクトリー
45			14:15~14:30 お尻引き締め		14:00~14:20 ストレッチ全身			14:05~14:25 肩こり腰痛ストレッチ	
14:00	14:00~14:30 エアロビクス 松本 美賀子	13:55~14:40 カキラ ごっちゃん	14:30~14:45 二の腕引締め				14:20~14:50 Group Fight masa		14:35~14:50 スターターキット
15			14:45~15:00 筋膜リリース	14:45~15:15 UBOUND MOMO	14:30~15:15 ピラティス 加古 祥子				14:50~15:05 スターターキット
30	14:50~15:35 ZUMBA 松本 美賀子	15:00~15:45 ヨガ kikuko					15:10~15:40 プロジェクションコアトレ しおり	15:00~15:45 ヨガ YASUKO	
45									
16:00				15:30~16:15 バレトン 加古 祥子		15:40~15:55 スターターキット			
15						15:55~16:10 スターターキット			
30							16:00~16:30 UBOUND MIHO		
45									
17:00									
15									
30									
45									
19:00									
15	19:00~19:45 ZUMBA 佐藤 玲子	19:00~19:45 ピラティス 嶋田 祐子							
30									
45									
20:00									
15	20:00~20:30 UBOUND Shio	20:00~20:45 Shintex® 嶋田 祐子	20:05~20:20 スターターキット						
30			20:20~20:35 スターターキット						
45									
21:00	20:50~21:20 プロジェクション格闘技 Shio		20:45~21:00 お腹引締め						
15			21:00~21:15 腰痛ストレッチ						
30			21:15~21:30 ストレッチボール						
45									
22:00									

【営業時間】
平日 9:00~22:00 土日祝 9:00~17:00

【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 18名/スタジオB 9名)

- ・予約表にお名前・ニックネーム等を書くときはご本人様のみ、お書きくださいますようお願い致します。

