

スタジオ レッスン スケジュール (2021年10~12月)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		エナジーフロー ヨガ 平岡 9:30~10:15		バレエエクササイズ 片岡 9:30~10:15	骨盤調整 エクササイズ 森本 9:30~10:15	フロアー ストレッチ 植木 9:30~10:15
ストレッチ&初級エアロ 西田 10:00~10:45			やさしいステップ 森本 10:00~10:45			
		リラックス ヨガ 平岡 10:35~11:20		シェイプアップ エアロ 青木 10:45~11:30	楽しく シェイプエアロ 森本 10:35~11:20	こだわり ローエアロ 西中 10:45~11:30
ズンバ45 西田 11:00~11:45			かんたん楽しむ フラメンコ 橋本 11:05~11:50			
	休館日	フープビクス 二宮 14:15~15:00	ダイエット バランスボール 中山 14:15 15:15	ピラティス 清水 14:15~15:00		ステップ&ウォーキング 井谷 14:20~14:50
リラックス ヨガ 米田 14:30~15:30						
		かんたんHIP HOP 山下 15:20~16:05		健美操 清水 15:20~16:05	ひめトレ & 軸トレ 溝端 15:00~16:00	
楽しくバランスボール 中山 18:15~18:45						
癒しのヨガ 中山 19:05~19:50		やさしいエアロ 中村 19:00~19:45	ハート ビートエアロ 西中 19:10~19:55	ヘルシーシェイプ エアロ 溝端 19:00~19:45		

☆より多くの会員の皆様に、安心安全にプログラムを楽しんでいただく為に少し内容を変更をさせていただきました。ご理解・ご協力をお願いいたします☆

- ・スタジオ定員は、30名(ステップクラス20名)とします。
→ レッスン中の入退場は、会員様の安全の為に断りさせていただきます。ご理解・ご協力よろしくお願いします。
- ・現在は、コロナ感染防止の為、30名のところ → 20名に軽減し、レッスンをさせていただきます。
- ・10月より、参加希望者が定員オーバーしたクラスにつきましては、20分前に入館受付前にて抽選とさせていただきます。(詳細は、別紙にて)
- ・スタジオには、15分前から入室可能。室内灯、空調設備等のON/OFFはスタッフがいたします。
- ・手指の消毒、マスク(不織布)着用にご協力下さい。
- ・大声での会話はご遠慮下さい。
- ・体調がすぐれない方、37.5度の熱のある方は、施設のご利用はいただけません。
- ・マットご利用後は消毒のご協力をお願いします。
- ・換気を定期的に行っております事、ご理解ご協力くださいますようお願い申し上げます。