

# FITNESS STUDIO 2021 TIME SCHEDULE

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
8時						8:30 OPEN		8時
	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN			
9時							9:30 OPEN	9時
						9:25～10:20 ①SSC ストレッチ	9:25～10:20 ①SSC ストレッチ	
10時								10時
						10:40～11:25 モーニングヨガ 45分 riko	10:30～11:15 カラダ スッキリエアロ 45分 趙(しょう)	
11時	10:45～11:20 ①SSC ストレッチ	10:45～11:20 ①SSC ストレッチ	10:45～11:20 ①SSC ストレッチ	10:45～11:20 ①SSC ストレッチ	10:45～11:20 ①SSC ストレッチ			11時
						11:40～12:25 ZUMBA 45分 江本		
12時	11:50～12:35 かんたんダンス フィットネス 45分 佐藤	11:50～12:35 楽しくステップ 45分 瀬戸	11:50～12:35 慣れたらエアロ 45分 石村	11:50～12:35 キックシェイプ 45分 田中	11:50～12:35 楽しくエアロ 45分 大迫			12時
						12:35～13:30 ②SSC ストレッチ	12:35～13:30 ②SSC ストレッチ	
13時	12:50～13:35 気功 健康体操 45分 笠松	12:50～13:35 やさしいヨーガ 45分 Rieco	12:50～13:35 太極舞 45分 石村	12:50～13:35 ピラティス 45分 内海	12:50～13:35 ZUMBA 45分 Masumi			13時
14時	13:55～14:50 ②SSC ストレッチ	13:55～14:50 ②SSC ストレッチ	13:55～14:50 ②SSC ストレッチ	13:55～14:50 ②SSC ストレッチ	13:55～14:50 ②SSC ストレッチ	14:10～14:35 ③SSCストレッチ	14:10～14:35 ③SSCストレッチ	14時
15時	15:00～15:45 歩いてスリム 45分 大迫	15:00～15:45 ZUMBA 45分 竹内			15:00～15:45 ボディコントロール 45分 内海	※1 14:50～15:20 ポイントピラティス 30分 内海	15:00～16:00 ★カルチャー教室 チア&バトン (4歳～小3クラス) ※初心者含む	15時
						※2 15:30～16:00 ポイントピラティス 30分 内海		
16時			16:45～18:15 ★カルチャー教室 小学生の書道 (小学生対象)	16:10～17:40 ★カルチャー教室 大人のフラダンス (初級・中級) ※楽器も行います	2021年2月13日～ 時間変更※1 タイトル変更※2	16:15～17:15 ★カルチャー教室 クラシック・バレエ (初めてクラス)	16:10～17:10 ★カルチャー教室 チア&バトン (小3～小6クラス) ※中上級レベル	16時
17時	16:45～18:15 ★カルチャー教室 キッズ空手 (5歳から小学生)				●17:00～18:00 ★カルチャー教室 こども絵画造形	17:20～18:20 ★カルチャー教室 クラシック・バレエ (初めてクラス)		17時
							17:50～18:15 ④SSCストレッチ	
18時		●18:10～18:55 パレトン 45分 宮路		●18:15～18:55 骨盤調整EX 40分 江本	●18:10～18:55 姿勢改善ピラティス 45分 ka-na			18時
19時	●19:00～19:45 慣れたらエアロ 45分 趙(しょう)	●19:05～19:50 リラックスヨガ 45分 riko	●19:05～19:50 ZUMBA 45分 NAOKO	●19:05～19:50 リフレッシュ リンパヨガ 45分 石川	●19:05～19:50 ポルド・ブラ 45分 宮路	19:25～19:50 ④SSCストレッチ	19:00 CLOSE	19時
20時	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE	20:00 CLOSE		20時

**新型コロナウイルスの感染予防対策にご協力をお願いいたします。**

- 各クラス最大45分間以内のクラスにいたします。
- クラス定員は**最大12名迄**といたします。※クラス開始時間**15分前**より2Fフロアで整理券を配布いたします。
- スタジオ内ではお客様同士、前後左右周りとの距離を十分にお取りください。
- 水分補給をしっかりと行い、熱中症にもご注意ください。

\*急な代行…等が生じた都合、プログラム内容が変更になる場合もございます。あらかじめご了承下さい。  
上記以外のインストラクター代行…等のお知らせは、ホームページ内でもご覧いただけます。



…カルチャー教室は有料登録制の為、2Fフィットネスデスクにてお申込み手続きが必要です。  
※テニスクリニック生、非会員のお客様もお申込み可能です。



…Newインストラクター又はリニューアル(ネーミングor時間変更含む)クラスです。



…初めての方でも安心(強度&難度含め)して受講していただけるお勧めクラスです。



…開始時間・終了時間に変更クラスです。(緊急事態宣言中/営業時間の変更中のみ)