

2020年 日祝日プログラムスケジュール (変更となる場合がございます)

	9/6 (日)	9/13 (日)	9/20 (日)	9/21 (祝月)	9/22 (祝火)	9/27 (日)
	3Fアリーナ	5Fアスタ	3Fアリーナ	5Fアスタ	3Fアリーナ	5Fアスタ
10	STYLE ピラティス 10:00 10:40 江田 哲郎	web ボディ シェイプ 10:00 10:40 多田裕子	カキラ 10:00 10:40 一筆里美		健康たいそら (有料) 10:00 11:00	web マーシャル 10:00 10:30 辻千枝
11	ヨガ ベーシック 11:15 11:55 江田 哲郎	美トレッチ 11:15 11:45	web ボルダリング 11:00 11:30	美ストレ 11:15 11:45 一筆里美	バランス ボール 10:30 11:10 多田裕子	web はじめての ボルダリング 11:00 11:30
12		特別レッスン リングDE ピラティス (有料) 11:30 12:30 RISA×横村	特別レッスン DANCE (有料) 12:30 13:30 森本清美	web ピラティス 11:30 12:00 田畑智奈美	JUMP チャレンジ 11:30 11:50 MADOKA	web リズムボディ 11:00 11:40 村岡萌絵
13	美トレッチ 13:00 13:30	web 特別レッスン (有料) 知覚的コア ストレッチ ×AERO 13:00 14:30 中尾 和子	マーシャル 13:00 13:30 KEN	web エアロLOW 12:30 13:10 佐藤洋平	web エアロLOW 12:30 13:10 佐藤洋平	web 特別レッスン JSAボール (有料) 12:00 14:00 中尾和子
14	リズムボディ 14:00 14:30 村岡萌絵	web ヨガ ベーシック 15:15 15:55 村岡萌絵	ヨガ リラククス 13:30 14:10 ASAMI	web ボディ シェイプ 14:00 14:40 森本清美	web ウェブ リング 14:00 14:30	web ウェブ リング 13:00 13:30
15	web ステーション バー 15:00 15:20	web 美ストレ 15:00 15:30 田中陽子	web エアロLOW 15:50 16:30 田中陽子	web ヨガ リラククス 14:30 15:10 和山浩二	web ウェブ リング 14:00 14:30	web ウェブ リング 13:00 13:30
16	web ボルダリング 15:30 16:00	web ヨガ ベーシック 15:15 15:55 村岡萌絵	web エアロLOW 15:50 16:30 田中陽子	web ステーション バー 15:15 15:35	web ウェブ リング 14:00 14:30	web ウェブ リング 13:00 13:30
17		web HIRO サークル (有料)	web ボルダリング 15:30 16:00	web ウェブ リング 14:00 14:30	web ウェブ リング 14:00 14:30	web ウェブ リング 13:00 13:30
18	<ul style="list-style-type: none"> ●レッスン開始時間に合わせてお越し下さい。 ●レッスンには定員がございます。45名(Aスタ25名)ステップ35名(Aスタ25名)マット系・ボール45名 ステーションバー25名 バイク17名 ●web はweb予約が可能です。*詳しくはHP、館内掲示をご覧ください。 ●お客様同士の距離や対面での会話にはご注意ください。 ●館内ではマスクの着用をお願い致します。(レッスン時含む) ※運動強度の調節や鼻を出しての運動、周囲に配慮の上、呼吸を整えるなど体調に十分ご注意ください。 					
19	web ⇒web予約できます	⇒web予約できます	⇒web予約できます	⇒web予約できます	⇒web予約できます	⇒web予約できます
20	⇒シューズ不要	⇒シューズ不要	⇒シューズ不要	⇒シューズ不要	⇒シューズ不要	⇒シューズ不要
21	⇒ある程度慣れた方向きのクラス	⇒ある程度慣れた方向きのクラス	⇒ある程度慣れた方向きのクラス	⇒ある程度慣れた方向きのクラス	⇒ある程度慣れた方向きのクラス	⇒ある程度慣れた方向きのクラス

コロナウィルス感染予防対策にご協力いただき有難うございます。