



2021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)

	1/10 (日)	1/11 (祝月)	1/17 (日)	1/24 (日)	1/31 (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	ヨガ ベーシック 10:00 10:40 ASAMI	美トレッチ 10:15 10:45	web スタイル JAZZ 初中级 10:00 10:40 山口陽子	ヨガ アクティブ 10:00 10:40 西川和余	web ボディ シェイプ 10:00 10:40 田中陽子	
11	ヨガ アクティブ 11:15 11:45 ASAMI	web エアロ初中级 11:15 11:55 田中陽子	web ウェーブ リング 11:15 11:45	ルーシー ダットン 11:15 11:45 西川和余	村岡萌絵 web スタイル JAZZ初級 11:15 11:45 裸足可	TRX ストレッチ 11:00 11:20
12	ホールドブラ 12:15 12:55 松村明日香	ホルダリング 13:00 13:30	マーシャル 12:30 13:00 JOY	web リズムボディ 12:30 13:00 村岡萌絵	ボディ シェイプ 12:30 13:00 森本清美	web ヨガ リラックス 12:15 12:55 村岡萌絵
13	バランス ボール 13:30 14:00	新春特別 ダンサーによる 身体の軸づくり (有料) 13:20 14:20 松村明日香	ウェーブ リング 13:30 14:00	ヨガ ベーシック 13:30 14:10 村岡萌絵	web ラテンエアロ 13:30 14:10 森本清美	ホルダリング 13:00 13:30
14	リズムボディ 14:30 15:10 多田裕子	web エアロ初級 14:45 15:15 JOY	特別レッスン ボディメイク セミプライベート (有料) 14:00 15:00 佐藤洋平	web ファンクショ ナルシェイプ 14:30 15:00 和山浩二	web ウェーブ リング 14:30 15:00	新春特別 RPM×パワー (有料) 13:30 14:15 JOY
15	BODY リリース 15:45 16:15	ヨガ ベーシック 15:30 16:10 得能 康代	ステップ 初中级 15:30 16:10 和山浩二	web ステップ 15:30 16:10 和山浩二	web 美ストレ 15:30 16:10 一筆里美	web 新春特別 ボディメイク セミプライベート (有料) 13:30 15:30 中尾 和子
16	HIRO サークル (有料)				web エアロ中級 15:00 15:40 佐藤洋平	web コースリム ボール 14:00 14:30 森本清美
17					web ルーシー ダットン 15:30 16:10 SAKAE	
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。50名(Aスタ25名) ウェーブリング45名 ステップ35名 ステーションバー25名 バイク17名 TRX15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。 					

web ⇒web予約できます  ⇒シューズ不要  ⇒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。