



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)

	2/7 (日)		2/11 (祝.木)		2/14 (日)		2/21 (日)		2/23 (祝.火)		2/28 (日)		
	3Fアリーナ	5F Aスタ	3Fアリーナ	5F Aスタ	3Fアリーナ	5F Aスタ	3Fアリーナ	5F Aスタ	3Fアリーナ	5F Aスタ	3Fアリーナ	5F Aスタ	
10	ヨガ ベーシック 10:00 10:40 江田哲郎		ウェーブ リング 10:15 10:45		web スタイル JAZZ 初級 10:00 10:40 山口陽子 裸足可		ヨガ アクティブ 10:00 10:40 西川和余		ルーシー ダットン 10:30 11:10 SAKAE		web エアロ初級 10:00 10:40 柴貴郎		
11	web ピラティス 11:15 11:45 江田哲郎		web エアロ初級 11:15 11:55 山川清志	健康たいそう (有料スクール) 11:00 12:00 角田武利	web ヨガ リラックス 11:15 11:55 村岡萌絵	ホルダリング 11:00 11:30	ZUMBA 11:15 11:45 西川和余	特別レッスン からだ爽快 (有料) 10:30 11:30 ウール山邊	参加券 web オリジナル エアロ中級 11:00 11:45 岩橋悠太	web ステップ初級 11:15 11:45 柴貴郎	特別レッスン バレエ (有料) 11:00 12:15 吉本渚		
12	web エアロ初級 12:15 12:55 田中陽子	特別レッスン ボディメイク セミプライベート (有料) 12:00 13:00 佐藤洋平	参加券 web バランス ボール 12:30 13:00	web オリジナル ステップ中級 12:30 13:15 山川清志	web リズムボディ 12:30 13:00 村岡萌絵		エアロ初級 12:30 13:00 多田裕子	特別レッスン DANCE (有料) 12:30 13:30 森本清美	web ボルドブラ 12:00 12:40 岩橋悠太	web ステップ 初級 12:15 12:55 池野鷹	フェイス タオルを ご持参下さい	タオルDE シェイプ DANCE 12:30 13:10 松村明日香	
13	web ボディ シェイプ 13:30 14:00 田中陽子	特別レッスン ボディメイク セミプライベート (有料) 13:30 14:30 佐藤洋平	マーシャル 13:30 14:00 JOY	特別レッスン 知覚的 コアストレッチ メダンス (有料) 13:45 15:15 中尾和子	web ヨガ アクティブ 13:30 14:00 和山浩二		ファンクシ ョナルシェイ プ 13:30 14:00 多田裕子		web ピラティス 13:15 13:45 池野鷹		web ウェーブ リング 13:30 14:00		
14	バランス ボール 14:30 15:00		web ヨガ ベーシック 14:30 15:10 マミ		web ステップ 初級 14:30 15:10 和山浩二		ラテンエアロ 14:30 15:10 森本清美	BODY リリース 14:30 15:00	特別レッスン (有料) 14:15~ JOY×辻 調整中	特別レッスン (有料) ワークショップ スタイル 調整中 13:30~ 中尾 和子	web 裸足可 スタイル JAZZ初級 14:30 15:00 村岡萌絵	TRX ストレッチ 15:00 15:20	
15	ヨガ リラックス 15:30 16:10 一筆里美		web エアロ中級 15:45 16:30 早川大補	web エアロ初級 15:45 16:15 JOY		美ストレッチ 15:30 16:00	ステーション バー 15:30 15:50		ヨガ ベーシック 15:30 16:10 ASAMI	ホルダリング 16:00 16:30		web ヨガ アクティブ 15:30 16:10 村岡萌絵	ホルダリング 16:00 16:30
16					HIRO サークル (有料)								
17													
18													
19	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							
20	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。												
21													

- 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。

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。