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)

	5/2（日）		5/3(祝.月)		5/4（祝.火）		5/9（日）		5/16（日）	
	3Fアリーナ	5FAスタ	3Fアリーナ	5FAスタ	3Fアリーナ	5FAスタ	3Fアリーナ	5FAスタ	3Fアリーナ	5FAスタ
10	ボディシェイプ 10：00 10：40 多田裕子		ピラティス 10：30 11：10 田畑智奈美	GW特別 からだ爽快 下腹ぽっこり改善（有料） 10：30 11：30 ウール山邊	web エアロ初中級 10：30 11：10 今堀加奈子	TRX ストレッチ 10：00 10：20	web エアロ中級 10：00 10：40 柴貴郎		ヨガ ベーシック 10：00 10：40 ASAMI	
11	ウェーブリング 11：15 11：55	GW 特別レッスン スタイル JAZZ (有料) 11：00 12：30 山口陽子	web RPM 11：45 12：15 JOY	ウェーブリング 12：00 12：30	ポルドブラ 11：45 12：25 今堀加奈子	GW特別 体験型解剖学講座 (有料) 11：00 12：30 中尾和子	web ステップ初中級 11：15 11：55 柴貴郎	ヨガ ベーシック 11：00 11：40 江田哲郎	web エアロ初級 11：15 11：45 和山浩二	
12	バランスボール 12：30 13：00		web エアロ初級 13：00 13：30 早川大補		美ストレ 13：00 13：40 多田裕子		ピラティス 12：15 12：55 江田哲郎		ヨガ リラックス 12：15 12：55 和山浩二	特別レッスン DANCE (有料) 12：30 13：30 森本清美
13	マーシャル 13：30 14：00 今堀加奈子		web エアロ初中級 14：00 14：40 早川大補	GW特別 ヨガを学ぶ (有料) 13：30 15：30 赤澤郁子	web バイク オリジナル 14：30 15：00 AYANO	GW 特別レッスン JSAボール (有料) 13：30 15：30 中尾 和子	バランスボール 13：30 14：00	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	ステーション バー 13：30 13：50	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
14	ポルドブラ 14：30 15：10 今堀加奈子		バランスボール 15：15 15：45		web ウェーブリング 15：30 16：10		web ヨガ アクティブ 14：30 15：00 村岡萌絵	web ステップ初級 15：00 15：30 佐藤洋平	ラテンエアロ 14：30 15：10 森本清美	web ウェーブリング 15：30 16：00
15		美トレッチ 15：00 15：30	ステーション バー 16：15 16：35				スタイル ジャズ初級 15：30 16：10 村岡萌絵 裸足可		web エアロ中級 15：45 16：25 佐藤洋平	
16	HIRO サークル （有料）									
17										
18										
19										
20										
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30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予約制です。※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呼吸、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予約制　⇒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。