

# 2022年 8月 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)

	8/7 (日)		8/11 (祝木)		8/21 (日)		8/28 (日)		日曜バーチャル		
	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	3Fアリーナ	5Fアスタ		5F Bスタ	8/11 (祝)
7	3Fアリーナは最終レッスンを終了後、ご利用いただけません。		ご利用いただけません。		※8月の休館日⇒8/5.14.15.16.25 (お盆休みにお気をつけ下さい)					RPM 7:00	BODY BALANCE 7:00
8										RPM 7:45	CORE 8:00
										Sprint 8:30	BODY PUMP 8:45
9										RPM 9:15	BODY BALANCE 9:30
10	ヨガベーシック 10:00-10:45 一筆里美		バランスボール 10:30-11:00		ルーシーダットン-タイ式ヨガ 10:00-10:45 西川和余		ボディシェイプ 10:00-10:45 吉田里紗			Sprint 10:00	BODY PUMP 10:30
11	美ストレ 11:15-11:45 一筆里美	夏祭り企画 特別レッスンピラティス 11:00-12:00 JOY	ストレッチボール 11:30-12:00	特別レッスンボディメイク(有料) 11:00-12:00 佐藤洋平	西川和余 ZUMBA 11:15-11:45	柴貴郎サークル(有料)	バランスボール 11:15-11:45	特別レッスンピラティス(有料) 11:20-12:30 吉田里紗		RPM 10:45	CORE 11:15
12	ウェーブリング 12:15-12:45		ボディシェイプボール 12:30-13:00 佐藤洋平		美ストレッチ 12:15-12:45		ヨガベーシック 12:15-13:00 ASAMI			RPM 12:15	BODY PUMP 12:00
13	web エアロ初中級 13:15-14:00 SYUYA	特別レッスンJSAボール(有料) 13:30-15:30 中尾和子	ボルトブラ 13:30-14:15 今堀加奈子	特別レッスン機能改善教室(有料) 13:00-14:00 杉山多智子	ヨガアクティブ 13:15-14:00 ASAMI		ストレッチボール 13:30-14:00	特別レッスン舞遊伝(有料) 13:00-14:00 森本清美		BODY PUMP 13:15	RPM 13:15
14	Shape Attack 14:30-15:00 SYUYA		ストレッチフロー 14:45-15:15 今堀加奈子	特別レッスンボディメイク(有料) 14:30-15:30 佐藤洋平	ステップ初級 14:30-15:00 多田裕子		web エアロ初級 14:30-15:15 森本清美	web オリジナルエアロ中級 14:30-15:15 和山浩二		BODY BALANCE 14:00	Sprint 14:00
15	web コアスリムボール 15:30-16:00		エアロ初中級 15:45-16:30 早川大補		骨盤エクササイズ 15:30-16:15 多田裕子	Gボール協会セミナー(有料)	ヨガリラックス 15:45-16:15 和山浩二			RPM 14:45	RPM 14:45
16				HIROサークル(有料)						CORE 15:00	RPM 15:30
17										BODY PUMP 15:45	RPM 15:30
18										Sprint 16:15	BODY BALANCE 16:30
										RPM 17:00	RPM 17:00
										CORE 17:30	Sprint 17:45

●レッスン開始時間に合わせてお越し下さい。レッスン前後の会話、密集にご注意下さい。  
 ●レッスンには定員がございます。56名(Aスタ30名) ウェーブリング45名 ステップ・ShapeAttack・ストレッチボール35名  
 ●web はweb予約制です。※予約は5分前、キャンセルは30分前迄です。  
 ●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 ⇒ある程度慣れた方向きのクラス ⇒シューズ不要