

マルチスタジオタイムスケジュール

期間:2020年8月20日(木)~

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
11:00	ストレッチ★ 10:30~11:15 岡田 (25名)	ヨガストレッチ★ 10:30~11:15 中西 (25名)	ストレッチ 鈴木(優) 10:30~11:00 ★ (25名)	太極拳★ 10:30~11:15 鈴木(孝) (25名)	ストレッチ★ 10:30~11:15 岡田 (25名)	ストレッチ★ 10:30~11:15 中西 (25名)
12:00	ステップ&コンディショニング 11:45~12:30 村上 (25名)	エアロビクス 11:45~12:30 中西 (23名)	エアロビクス 11:30~12:00 鈴木(優) (23名)	休講	ペルヴィスフローダンス 11:45~12:30 SIZUE★ (23名)	ステップ 11:45~12:30 中西 (25名)
13:00	ZUMBA 13:00~13:45 富澤 (23名)	正課授業 13:00~14:30	休講	エアロビクス 13:00~13:45 岩田 (23名)	休講	エアロビクス 13:00~13:45 森田 (23名)
14:00			サルセッション 14:00~14:45 斉藤(郁) (23名)	ジャズダンス★ 14:15~15:00 風間 (20名)(☆)	エアロビクス 14:15~15:00 斉藤(郁) (23名)	ジャズダンス★ 14:15~15:00 米川(千) (23名)(☆)
15:00	正課授業 14:40~16:10	正課授業 14:40~16:10	フロアエクササイズ 15:15~16:00 森田 (25名)(☆)	ヨーガ★ 15:30~16:15 瀬崎 (20名)	フラダンス★ 15:30~16:15 日塔 (25名)	エアロビクス 15:30~16:15 嵯峨 (23名)
16:00	パワーヨガ★ 16:30~17:15 鈴木(三) (25名)	フラダンス★ 16:30~17:15 藤井 (25名)	バレエエクササイズ★ 16:30~17:15 谷田貝 (20名)(☆)	ZUMBA 16:45~17:30 今村 (23名)	ペルビックストレッチ★ 16:45~17:30 松永 (25名)	
17:00			ヒップホップ 17:45~18:30 田下 (20名)(☆)		エアロビクス 18:00~18:45 森田 (23名)	
18:00	ステップ 19:00~19:45 村上 (25名)(☆)	パワーヨガ★ 19:00~19:45 鈴木(三) (25名)	ZUMBA 19:00~19:45 田澤 (23名)	バレエエクササイズ 18:30~19:15 齋藤(望)★ (20名)		
19:00	ストレッチ★ 20:15~21:00 村上 (25名)(☆)	CLUB'Sヒップホップ 20:15~21:00 米川(毅) (20名)(☆)	ペルビックストレッチ&ボール 20:15~21:00 田澤★ (25名)(☆)	ピラティス★ 19:45~20:30 嵯峨 (25名)(☆)		
20:00				エアロビクス 嵯峨 21:00~21:30 (23名)(☆)		
21:00						

- ◆ マスクを必ず着用してご参加ください。(バンダナ等でも可)
- ◆ ()内は定員です。開始30分前にトレーニングジムにて、整理券を配布いたします。
(☆)に関しましては、整理券の配布はございません。
- ◆ 当面は運動強度を下げ、人数を制限させていただきます。
- ◆ レッスン中は人との間隔を2メートル以上空けて、ご参加ください。
- ◆ マルチスタジオへの飲料の持ち込みは、専用ボトルのみ可能です。(缶、まほうびん等こぼれやすいものはご遠慮ください。)
- ◆ 内容及びインストラクターに変更がある場合は、館内の掲示板及びホームページにてお知らせいたします。