

# マルチスタジオタイムスケジュール

期間: 2020年11月15日～2021年3月31日

	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 (25名)	エアロビクス 11:30～12:00 鈴木(優) (25名)	未定	ペルヴィスフローダンス 11:45～12:30 SIZUE★ (25名)	ステップ 11:45～12:30 中西 (25名)
13:00	ZUMBA 13:00～13:45 富澤 (25名)	正課授業 13:00～14:30	エアロビクス 12:45～13:30 岩田 (25名)	エアロビクス 13:00～13:45 岩田 (25名)	パワーヨガ★ 13:00～13:45 斉藤(郁) (25名)(☆)	エアロビクス 13:00～13:45 森田 (25名)
14:00			サルセーション 14:00～14:45 斉藤(郁) (25名)	ジャズダンス★ 14:15～15:00 風間 (25名)(☆)	エアロビクス 14:15～15:00 斉藤(郁) (25名)	ジャズダンス★ 14:15～15:00 米川(千) (25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 (25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 (25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 (25名)	ペルビックストレッチ★ 16:45～17:30 松永 (25名)	
17:00	ステップアップ・フラ 17:50～18:35 藤井	エンジョイ・フラ 17:45～18:30 藤井	ヒップホップ 17:45～18:30 田下 (25名)(☆)	バレエエクササイズ 18:30～19:15 齋藤(望)★ (20名)	エアロビクス 18:00～18:45 森田 (25名)	
18:00	ステップ 19:05～19:50 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 (25名)	ピラティス★ 19:45～20:30 嵯峨 (25名)(☆)		
19:00	ストレッチ★ 20:20～21:05 村上 (25名)(☆)	CLUB'Sヒップホップ 20:15～21:00 米川(毅) (25名)(☆)	ペルビックストレッチ&ポール 20:15～21:00 田澤★ (25名)(☆)	エアロビクス 嵯峨 21:00～21:30 (25名)(☆)		
20:00						
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。)
- ◆ 未定に関しましては、内容が決まり次第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。
- ◆ 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。
- ◆ ★印に関しましては、シューズがなくてもご参加いただけます。