

マルチスタジオタイムスケジュール

期間: 2021年1月13日~2021年2月7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)	ジャズダンス★ 11:45~12:30 風間 (25名)(☆)	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)	CLUB'SHIPHOP 13:00~13:45 米川(毅) (25名)(☆)	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		↑1月27日(水)~	サルセーション 14:00~14:45 斉藤(郁) (25名)	ヨーガ★ 14:15~15:00 瀬崎 (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			フロアエクササイズ 15:15~16:00 森田 (25名)(☆)	ZUMBA 15:30~16:15 今村 (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)(☆)	ピラティス★ 16:45~17:30 嵯峨 (25名)	ペルビックストレッチ★ 16:45~17:30 松永 (25名)	ピラティス 嵯峨 16:45~17:15 (25名)
17:00	ステップ★村上 19:05~19:35 (25名)(☆)	パワーヨガ★鈴木(三) 19:00~19:30 (25名)	ZUMBA 田澤 19:00~19:30 (25名)	ピラティス★ 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)(☆)			
19:00						
20:00					館内掲示用	

- ◆ 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。
- ◆ ★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。
- ◆ 水曜日のCLUB'SHIPHOPに関しましては、1月27日(水)から行います。
- ◆ 日・祝を除く10:30からのクラスに関しましては、トレーニングジムで整理券を配布いたします。