

★スタジオスケジュール★

2020年7月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	金曜日 9:20からの「らくらく体操」 の整理券は区外の方は9:00から配布致します。				9:20~9:50 ★らくらく体操 関根		
10:00					10:00~10:45 ラテン Kaori	★バラエティストレッチ 神	10:00~10:45 コンパクトトレーニング 近藤
11:00	11:00~11:45 シェイプエアロ 渡部	11:00~11:30 ★初めてバレエ 神	11:00~11:45 ★バラエティストレッチ 近藤	11:10~11:55 ズンバ YUKI	11:00~11:45 パワーヨガ AYA	11:00~11:45 バレエ 神	11:00~11:45 バレトン ERIKO
12:00	12:00~12:45 ★バラエティストレッチ 渡部	11:50~12:35 バレエ 神	12:00~12:45 オリジナルボクシング Minami			12:10~12:55 ★ピラティス AYA	
13:00	13:00~13:45 ★ヨガ 栗原	13:30~14:15 ★ヨガ 武井	13:00~13:45 ★ボール&ボール 坪井	13:20~14:05 フラダンス 石澤	13:30~14:15 ★ビギナーエアロ 坪井	13:10~13:55 ★バラエティストレッチ KIYOMI	13:30~14:00 ★グリーンヨガ 佐藤
14:00	14:10~14:55 ジャズ 山川	14:40~15:25 シェイプエアロ 宮崎	14:00~14:45 ★初めてピラティス Naoko	14:30~15:15 ステップ ラナ	14:30~15:15 ★バランス コーディネーション 坪井	14:10~14:55 ★ビギナーエアロ KIYOMI	14:25~14:55 Group Fight 佐藤
15:00	15:20~16:05 ★初めてピラティス Naoko					15:10~15:55 ピラティス【中級】 KIYOMI	
16:00	<ul style="list-style-type: none"> 各クラスの定員は18名です。(バレエのみ15名) 当面の間レッスンの時間を通常より短縮して実施します。 整理券は、区内在住の方はレッスン開始90分前から、区外在住の方はレッスン開始30分前からフロントでお渡しします。※電話受付不可 配布時間が開館時間より前のレッスンは、開館してから整理券を配布します。 ※区内在住の一般利用で参加していただく方は、身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。 確認ができない場合は、区内の方でもレッスン開始の30分前から整理券を配布します。 ご本人様以外の方の整理券を代わりにお渡しすることはできません。 整理券はスタジオの入り口で回収BOXにお入れ下さい。 レッスン開始後の途中入場は安全のため、お断りしております。 レッスン終了後は清掃を行います。続けて参加される場合も一度スタジオから退出して頂きます。 レッスンスケジュールは都合により変更になる場合がございます。予めご了承下さい。 変更がある場合は、すみやかに館内掲示及び、ホームページに掲載します。 ★は初心者でも参加しやすいクラスです。 					16:30~17:15 ズンバ Emi	
17:00						17:00~17:45 コンパクトトレーニング 近藤	17:00~17:45 ピラティス【中級】 AYA
18:00	20:00~20:45 ヒップホップ 廣島	20:10~20:55 ★ストレッチ&ボール AYA	20:10~20:55 シェイプエアロ 平瀬	20:00~20:45 ジャズ ERIKO			
19:00	19:00~19:45 コンパクトトレーニング 近藤	19:00~19:45 ピラティス【中級】 AYA	★ルーシーダットン 平瀬	★ピラティス ERIKO	ラテン Kaori		
20:00	20:00~20:45 ヒップホップ 廣島	20:10~20:55 ★ストレッチ&ボール AYA	20:10~20:55 シェイプエアロ 平瀬	20:00~20:45 ジャズ ERIKO			