

★スタジオスケジュール★

2021年10月25日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00					9:20～9:50 ★らくらく体操 関根		
10:00	10:00～10:45 ラテン Kaori	10:00～10:45 ★パ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	10:00～10:50 ★ピラティス AYA	10:00～10:45 ★太極拳 関根	10:00～10:45 ★パラエティストレッチ 神	10:00～10:45 ダンス ERIKO
11:00	11:00～11:45 シェイプエアロ 渡部	11:00～11:40 ★初めてバレエ 神	11:00～11:45 ★パラエティストレッチ 近藤	11:10～11:55 ズンバ YUKI	11:00～11:50 パワーヨガ AYA	11:00～11:50 バレエ 神	11:00～11:50 ★バレトン ERIKO
12:00	12:00～12:45 ★パラエティストレッチ 渡部	11:50～12:40 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	13:00～13:50 ★ヨガ 栗原	13:30～14:20 ★ヨガ 武井	13:00～13:45 ★ボール＆ボール 坪井	13:20～14:10 フラダンス 石澤	13:30～14:15 ★ビギナーエアロ 坪井	13:10～13:55 ★パラエティストレッチ KIYOMI	13:30～14:10 ★グリーンヨガ 山田 朋恵
14:00	14:10～15:00 ジャズ 山川	14:40～15:25 シェイプエアロ 宮崎	14:00～14:50 ★初めてピラティス Naoko	14:30～15:15 ステップ ラナ	14:30～15:20 ★ボール＆ボール 坪井	14:10～14:55 ★ビギナーエアロ KIYOMI	14:25～15:10 Group Fight 山田 朋恵
15:00	15:20～16:10 ★ヨガ 武井	<p>各クラスの定員は25名です。(バレエと初めてバレエのみ20名)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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の方は、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30分前から整理券を配布します。 • ご本人様以外の分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。続けて参加の場合も一度スタジオからご退出頂きます。 • 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。 				15:10～16:00 ピラティス【中級】 KIYOMI	
16:00						16:30～17:15 ズンバ Emi	
17:00							
18:00	18:00～18:45 コンパクトトレーニング 近藤						
19:00		19:00～19:50 ピラティス【中級】 AYA	19:00～19:50 ★ルーシーダットン 平瀬	19:00～19:45 ★ピラティス ERIKO	19:00～19:45 ラテン Kaori		
20:00	20:00～20:50 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	20:00～20:50 ジャズ ERIKO			