

4月特別プログラム

定員：Aスタジオ35名(BODYPUMP30名、LESMILLS GRITは20名) Bスタジオ20名

30分前からフロントにて受付、整理券配布(順番は抽選順です)

※スタジオ開始60分前～整列可(BODYSTEP・BODYATTACK・BODYJAMに限り他店会員様は40分前から整列可)

スタジオ参加時もマスクをご着用ください(鼻出しNG)

極力会話を控えていただくようお願いいたします

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00	換気			換気			換気							
9:30	9:15~9:45 元気スタート月曜日♡ SAWA	換気	換気	9:15~9:45 美サーキット スタッフ	換気	換気	9:15~9:45 かんたん体幹トレーニング スタッフ	換気	換気					
10:00	消毒・換気			消毒・換気			消毒・換気							
10:30	10:15~11:15 ストレッチヨガ 中川	10:00~11:00 シェイプアップ バレエ(基礎) Y-MEG	10:00~11:00 クラシックバレエ 優花	10:15~11:15 KaQiLa カキラ kan	10:30~11:15 happy diet♡ SAWA	10:00~11:00 目覚ましヨガ 穂田	10:00~11:00 ベーシックヨガ 尾屋	10:15~11:15 ミュージカル バレエダンス Y-MEG	10:00~11:00 BODY BALANCE60 角	9:45~10:45 体力強化ヨガ 竹下				
11:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
11:30	消毒・換気			消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	11:15~12:15 KaQiLa ~カキラ~ Makiko				
12:00	11:45~12:30 BODY COMBAT45 濱	11:30~12:30 簡単HIPHOP NAO	11:30~12:30 ストリートジャズ NAO	11:45~12:15 STRONG Nation30 高木	11:45~12:30 背骨 コンディショニング 亥子	11:30~12:00 LESMILLS CORE30 角	11:30~12:15 BODY COMBAT45 丸橋	11:45~12:30 ミュージカル ジャズダンス Y-MEG	11:30~12:15 BODY ATTACK45 蜂谷					
12:30	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
13:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	12:45~13:30 やさしいフローヨガ 佐藤	消毒・換気	12:45~13:30 HIPHOP Y-MEG	12:45~13:15 LESMILLS BARRE30 蜂谷	13:00~14:00 リラクゼーション ストレッチ NORI	12:45~13:45 背骨 コンディショニング GENKI					
13:30	13:00~13:45 らくらくステップ 多田	13:15~13:45 かんたん体幹トレーニング スタッフ	13:00~13:45 LESMILLS TONE 丸橋	消毒・換気	13:00~13:45 BODY COMBAT45 角	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	13:00~14:00 かんたん ストリートジャズ NORI				
14:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
14:30	14:15~15:00 SH' BAM45 平井	14:30~15:30 パワーヨガ 尾屋	14:15~15:00 ランランエアロ GENKI	14:00~14:45 SH' BAM45 濱	14:15~15:15 姿勢改善ヨガ 佐藤	14:00~14:45 フラダンス Reiko	消毒・換気	14:30~15:00 STRONG Nation30 高木	14:15~15:00 らくらくエアロ GENKI					
15:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
15:30	15:30~16:30 BODY JAM 60 平井	消毒・換気	15:30~16:30 フラダンス フアリ(吉岡)	15:15~16:00 BODY BALANCE45(FX) 角	消毒・換気	15:30~16:15 ヨガ Reiko	消毒・換気	14:45~15:45 リフレッシュヨガ 奥村	15:30~16:15 オリジナルエアロ 大野	16:00~19:00				
16:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
16:30	消毒・換気	卓球時間	消毒・換気	16:30~19:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	卓球時間	消毒・換気	卓球時間				
17:00	17:00~18:30 子供空手教室 平井	卓球時間	17:00~17:45 happy diet♡ SAWA	卓球時間	消毒・換気	卓球時間	消毒・換気	卓球時間	消毒・換気	卓球時間				
17:30	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
18:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
18:30	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
19:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
19:30	19:30~20:15 SH' BAM45 石川	19:45~20:45 柔軟UPヨガ Fumi	20:00~20:45 LESMILLS CORE45 小田	19:30~20:30 リンパヨガ 亥子	消毒・換気	19:45~20:45 美脚ヨガ 尾屋	19:45~20:45 BODY PUMP60 小田	19:30~20:30 背骨 コンディショニング GENKI	19:55~20:55 BODY ATTACK60 緒方	20:00~20:45 SH' BAM45 平井				
20:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
20:30	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
21:00	21:00~22:00 BODY PUMP60 小田	21:15~22:15 ジャズダンス 田中	21:15~22:15 BODY COMBAT60 角	21:00~21:45 フリースタイル ダンス 田中	消毒・換気	21:15~22:15 ストリートジャズ SAEPAN	21:15~21:45 LESMILLS GRIT 小田	21:00~21:45 BODY BALANCE45(FX) 蜂谷	21:30~22:30 BODY JAM 60 平井	21:15~22:00 BODY COMBAT45 細田				
21:30	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
22:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
22:30	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				
23:00	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気	消毒・換気				