

2021年1月 特別スタジオプログラム

J0YFIT24松本庄内

■定員：スタジオ30名 HOTスタジオ15名 バイク12名 ■フロントにて整理券配布 ■開始15分前よりスタジオ内へ入場 ■開始10分までにスタジオ入場の無い場合はキャンセル扱いとなります。
 ■ハイタッチ・掛け声等は禁止です。■スタジオ：マスク必須 HOT：マスク推奨 ■スタジオ内 印の位置でご参加をお願い致します。■マット・プレート等ツールの除菌にご協力ください。

MON 月曜 **TU** 火曜 **WE** 水曜 **TH** 木曜 **FR** 金曜 **SA** 土曜 **SU** 日曜

スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	スタジオ	HOT	バイク	
スタジオ：マスク必須 HOT：マスク推奨																		
9:00																		
9:30																		
10:00	10:00-10:45 ピギナーヨガ 中島			10:00-10:45 美脚コンディショニング KAWAKAMI	10:15-10:45 R30 柳澤													
10:30																		
11:00	11:00-11:45 シバム 北原			11:00-11:45 かんたんエアロ YUMIKO														
11:30																		
12:00																		
12:30	1/4 R30 柳澤 1/11 RPM 小林 1/18 R30 柳澤 1/25 RPM 小林	12:15-12:45 週替わり		12:15-13:00 バランス コーディネーション YUMIKO														
13:00																		
13:30	13:30-14:15 ボディバンプ 三枝			13:30-14:15 ZUMBA YUMIKO														
14:00																		
14:30																		
15:00	14:45-15:30 ボディコンバット 三枝																	
15:30																		
16:00	レッスンのスタートが朝9時から夕方16時台までのレッスンは朝8時から整理券配布。 レッスンのスタートが夕方17時以降のレッスンは夕方16時から整理券配布。 配布時間より前にご来館の方は、ヘルスチェックシートをご記入の上、 間隔を空けスタジオ前にお並び下さい。 お並びの際は、他のお客様のご迷惑にならないよう、私語厳禁をお願い致します。																	
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30	18:30-19:15 ステップシェイプ MACHIKO			18:15-18:45 シーエクスワークス 百瀬														
19:00																		
19:30																		
20:00	19:45-20:30 エアロファン+ トレーニング10 中坪			19:45-20:30 コンディショニング ピラティス 北原	20:00-20:45 RPM 田口													
20:30																		
21:00	21:00-21:45 ボディコンバット 三枝			21:15-22:00 ZUMBA ERIKA														
21:30																		
22:00																		
22:30	22:15-22:45 シーエクスワークス 三枝			22:15-23:00 ヨガ 花岡														
23:00																		
23:30																		

その他館内ルール・スタッフの指示を遵守してのご参加をお願い致します。
ご理解ご協力のほどお願い申し上げます。

※プログラムは時間・内容等が変更になる場合がございますので予めご了承ください。
休講・代行情報は、ホームページよりご確認ください。

