

スタジオ・プログラム

第69期(7月～9月)

| 月      |                                           | 火                                       | 水                                        |                                     | 木                                         |                                   | 金                                           | 土                                       | 日                                        |
|--------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| 第1 武道場 |                                           |                                         |                                          | 第1 武道場                              |                                           | 第1 武道場                            |                                             | 第2 武道場                                  |                                          |
| 9      |                                           |                                         |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 10     | 10:00～10:50<br>シェイプⅡ<br>(中級)<br>40名 篠     | 10:00～10:50<br>フラダンス初級<br>40名 渡辺        | 10:00～10:50<br>ヨガ<br>50名 本間              |                                     | 10:00～10:50<br>ビギナー<br>(初級)<br>40名 篠      |                                   | 10:00～10:45<br>ステップⅠ<br>(初級)<br>35名 福田      |                                         |                                          |
| 11     | 11:10～12:00<br>シェイプステップ<br>(中級)<br>35名 安藤 | 11:10～11:55<br>らくらくヨガ<br>(入門)<br>40名 清水 | 11:10～12:00<br>ビギナー<br>(初級)<br>40名 宮崎    | 11:30～12:20<br>ピラティス<br>40名 本間      | 11:10～12:00<br>初めてヨガ<br>40名 長嶋            | 11:30～12:20<br>ピラティス<br>40名 ERIKO | 11:05～11:50<br>肩・腰すっきり<br>ボール&ボール<br>25名 福田 | 11:30～12:30<br>ヨガ<br>50名 八重樫            | 11:30～12:20<br>初めてヒップホップ<br>40名 井上       |
| 12     |                                           |                                         |                                          |                                     |                                           |                                   | 12:05～12:50<br>ズンバ<br>40名 石島                |                                         |                                          |
| 13     | 12:20～13:10<br>コアエクササイズ<br>40名 安藤         | 12:15～13:00<br>青竹&リリクス<br>30名 清水        | 12:45～13:30<br>ズンバ<br>40名 川村             | 12:40～13:30<br>インジョイ フラ<br>30名 高橋   | 12:20～13:10<br>身体ひきしめ<br>&ストレッチ<br>40名 安藤 | 12:40～13:30<br>バレエ<br>30名 ERIKO   |                                             | 12:50～13:35<br>ズンバ<br>40名 志村            | 12:40～13:40<br>障がい者<br>ヒップホップ<br>別登録 井上  |
| 14     | 13:30～14:30<br>ダンス入門<br>(中級)<br>35名 篠     | 13:20～14:10<br>太極拳<br>40名 中島            |                                          |                                     | 13:40～14:40<br>初めてバレエ<br>30名 優子           |                                   | 13:10～14:00<br>ヒップホップ<br>40名 新井             |                                         |                                          |
| 15     | 14:50～15:20<br>ステップリボウツク30<br>30名スタッフ     | 14:30～15:20<br>代謝アップヨガ<br>50名 本間        | 13:50～14:40<br>太極拳<br>40名 篠村             | 13:50～14:20<br>FUMIFUMI<br>30名 スタッフ | 15:00～15:50<br>あべこべ体操<br>30名 田村           |                                   | 14:20～15:20<br>スリムヨガ<br>(上級)<br>35名 篠       | 13:50～14:50<br>ヨガ<br>50名 齊藤             | 14:00～14:50<br>ハイアリティ<br>ボクシング<br>40名 田村 |
| 16     | 16:10～17:00<br>キッズダンスA<br>別登録 石井          |                                         |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             | 15:10～16:10<br>障がい者<br>ヒップホップ<br>別登録 新井 | 15:10～16:00<br>ハイアリティ<br>ヨガ<br>40名 田村    |
| 17     | 17:10～18:00<br>キッズダンスB<br>別登録 石井          | 17:10～18:10<br>ジュニアバレエA<br>別登録 佐藤       |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 18     |                                           |                                         |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 19     |                                           | 18:20～19:30<br>ジュニアバレエB<br>別登録 佐藤       |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 20     |                                           | 19:50～20:40<br>ビギナー<br>(初級)<br>40名 大西   | 19:55～20:25<br>ステップリボウツク30<br>30名スタッフ    | 19:40～20:30<br>バレエ<br>30名 井上        | 19:30～20:20<br>初めてヒップホップ<br>40名 荒川        |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 21     |                                           | 21:00～21:45<br>ズンバ<br>40名 志村            | 20:40～21:30<br>ハイアリティ<br>ボクシング<br>40名 田村 |                                     | 20:40～21:40<br>ヨガ<br>50名 齊藤               |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 22     |                                           |                                         |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             |                                         |                                          |
| 23     |                                           |                                         |                                          |                                     |                                           |                                   |                                             |                                         |                                          |

新型コロナウイルス感染症拡大防止策

1. マスクを持参し、着用してください  
(熱中症に注意し、呼吸が苦しい場合はお休みください)

2. 当日の利用前に体温を測定し、発熱の有無を確認してください  
体調がすぐれない場合、同居家族や身近な人に感染が疑われる  
人がいる場合は、お休みください

3. レッスン時間を短くし、次のレッスンと間隔を空けております

4. 定員数が少なくなっております  
※レッスン開始30分前より受付開始します

5. スタジオ内は、周囲の人とできるだけ間隔を空けてください

6. ストレッチマット使用後は、消毒にご協力ください  
※ご自分のヨガマットをご持参していただいても結構です

7. 換気のため、レッスン入替時、スタジオより退出していただきます

8. ご入館の際は、体温測定や手指の消毒をお願いしております

感染リスク状況により予告なく内容の変更、利用を中止する  
場合がございます。ご了承の上、ご利用ください。



初心者マーク・・・初めての方でも比較的入りやすいレッスンです  
シューズマーク・・・シューズが必要なレッスンです