

2021.2.2^{tue}~28^{sun} NEXT姫子特別編成プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00				10:15~11:00				
30		10:30~11:15	10:30~11:15	骨盤調整 ピラティス 清水	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	
11:00		エアロ 45 甲高	スローフロー yoga クミ	11:20~12:05	リンパトリートメント yoga Asami	リフレッシュアロマ yoga ゆう	ZUMBA FITNESS 文字	
30		11:35~12:20	11:35~12:20	ZUMBA FITNESS 甲高	11:45~12:30		11:45~12:30	
12:00		UBOUND 甲高	FIGHT DO TOSHI		UBOUND 中野	12:00~12:45	UBOUND 中野	
30		【4月迄限定】 12:45~13:30	12:45~13:15	12:30~13:15	12:50~13:20	FIGHT DO 沼田		
13:00		リラックス yoga めぐみ	Step30 中野	FIGHT DO 甲高	OXIGENO 30 平岡	13:15~14:00	13:00~13:45 【週替わりレッスン】 7日 パワー 根本 14日/21日/28日 オキシジェノ 平岡	
30		13:50~14:35	13:40~14:25	13:35~14:05	【インストラクター変更】 13:40~14:25	UBOUND 鎌田		
14:00		はじめて FRピラティス (ファンクショナルローラー) 清水	ピラティス まき	POWER 30 根本	リフレッシュ yoga カズヨ	14:30~15:15	14:15~15:00	
30	定休日			14:30~15:15	リラックスアロマ yoga さち		スローフロー yoga クミ	
15:00						エアロ 45 鎌田		
30							RADICAL FITNESS FIGHT DO POWER UBOUND	
18:00				18:15~19:00			18:15~19:00	
30			18:30~19:15		18:30~19:15	18:30~19:15	POWER 根本	
19:00			ボディメンテナンス yoga キョウコ	ZUMBA FITNESS 柴田	FIGHT DO 小野瀬	UBOUND 柴田		
30			19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30		
20:00			FIGHT DO 沼田	リフレッシュ yoga マイ	エナジー yoga カズヨ	ZUMBA FITNESS 柴田		
30			21:00~21:45	21:00~21:45	21:00~21:45	21:00~21:45		
21:00			UBOUND 木嶋	POWER CARDIO 沼田	ZUMBA FITNESS 船橋	デトックスアロマ yoga ナオミ		
22:00								

☆アロマ使用のプログラム☆
月毎にアロマの香りを変えて行います。

■今後の感染状況によりスタジオスケジュールを変更する場合がございます。予めご了承ください。
■ご理解とご協力の程お願い致します。

~スタジオプログラム実施について~

- 2月2日(火)~28日(日)の間、特別編成プログラムとさせていただきます。
- コロナウイルス対応として、ガイドラインに沿って当面の間全てのレッスンを定員制とし、人数制限をさせていただきます。
- ※POWER/POWERカーディオ/ステップ 定員:20名 ※その他全てのレッスン 定員:25名 ※レッスン開始時間の30分前に整理券を配布します
- 咳・くしゃみのエチケットやマスク着用の為、熱中症等の体調管理には十分注意してください。
- 感染予防の為、レッスン開始・終了時の換気と備品等の消毒を実施致します。
- 飛沫感染予防の為、インストラクターは背面指導とさせていただきます。尚、会員様の声出しは禁止とさせていただきます。
- 都合により急遽クラスを変更する場合がございます。予め、ご了承ください。
- こまめな水分と休憩を取りながら、無理をせずご参加ください。
- ※ ご迷惑をお掛け致しますがご理解とご協力の程お願い致します。