

2021.5.1sat~30sun NEXT千波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 | | | 10:30~10:40 | | | | |
| 30 | | 10:30~11:15 | 【バーチャル】 ダンスダイエット YUKIKO【定員8名】 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 | 10:30~11:15 |
| 11:00 | | ウエイクアップ yoga ミファ | 11:00~11:45 | OXIGENO | エアロ 45 | FIGHT DO | UBOUND |
| 30 | | | FIGHT DO | RIE | 甲高 | 高須 | 横山 |
| 12:00 | | 11:45~12:30 | 横山 | 11:30~12:15 | 11:30~12:00 | | |
| 30 | | バランス コーディネーション MINAMI | 12:05~12:50 | 【バーチャル】 初中級エアロ 駒澤【定員6名】 | Step30 甲高 | 12:00~12:45 | 12:00~12:45 |
| 13:00 | | 12:45~13:30 | 横山 | | | シェイプアップ yoga まあさ | POWER TAKA |
| 30 | | 【バーチャル】 初級エアロ 田口【定員8名】 | 13:30~14:10 | 13:30~13:50 | 13:30~14:15 | 13:30~14:15 | 13:30~14:15 |
| 14:00 | | 13:45~14:15 | 【バーチャル】 スタイルアップヨガ 佐藤【定員10名】 | スティック 大貫 | FRピラティス 《ファンクショナルローラー》 清水 | ZUMBA FITNESS 船橋 | ZUMBA FITNESS 柴田 |
| 30 | | FIGHT DO 30 甲高 | | 14:10~14:40 | | | |
| 15:00 | | | | POWER CARDIO 30 照沼 | | | |
| 30 | 定休日 | 15:30~16:15 | 15:30~16:15 | 15:30~16:15 | 15:30~16:00 | 15:00~15:45 | 15:00~15:45 |
| 16:00 | | 骨盤調整 ピラティス 清水 | OXIGENO RIE | グラウディング yoga 埴 | UBOUND 30 照沼 | 【バーチャル】 初級エアロ 田中【定員8名】 | リラックス yoga ゆう |
| 30 | | | 18:30~19:15 | 18:30~19:15 | | 16:30~17:15 | 16:00~16:40 |
| 19:00 | | 18:45~19:15 | エナジーフロー yoga 青山 | エイジング美 yoga さち | 19:00~19:15 | UBOUND 照沼 | 【バーチャル】 バレトンⅢ 岡田【定員10名】 |
| 30 | | エアロ 30 船橋 | | | 【バーチャル】 ルームサーキット 北川【定員8名】 | | |
| 20:00 | | 19:30~20:15 | 19:30~20:00 | 19:30~20:15 | 19:30~20:00 | | |
| 30 | | ZUMBA FITNESS 船橋 | UBOUND 30 鎌田 | FIGHT DO 横山 | POWER CARDIO 30 TAKA | | |
| 21:00 | | 20:30~21:15 | MEGADANZ 鎌田 | 20:30~21:00 | 20:30~21:15 | | |
| 30 | | FIGHT DO 小野瀬 | UBOUND 30 横山 | FIGHT DO 小野瀬 | | | |
| 22:00 | | 21:30~22:00 | ラテンエアロ30 鎌田 | 【バーチャル】 おやすみストレッチ 下山【定員10名】 | | | |
| 30 | | POWER 30 TAKA | | | | | |

■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。

☆短縮営業のお知らせ☆
火~金: 10:00~22:30
土: 10:00~20:00
日・祝: 10:00~18:00

~スタジオプログラム実施について~

- 5月1日(土)~30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。
- バーチャルプログラム定員:6名~10名(プログラムにより定員数が異なります) ※その他全てのレッスン 定員:15名
- 整理券はレッスン開始時間30分前にフロントにて配布致します。
※火曜日:19:30~ZUMBA 船橋IR【18:15~整理券配布】/木曜日:14:10~パワーカーディオ30 照沼IR【13:00~整理券配布】
- WEB予約対象レッスンは1週間前からの予約が可能となります。詳細は、館内ポスターをご覧ください。
- 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。