

2021.11.2Tue~30Tue 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	10:15~11:00				
30		10:30~11:15	スローフロー yoga クミ	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			MEGADANZ 石川	リフレッシュアロマ yoga ゆう	ZUMBA FITNESS 文字	
30		11:35~12:20	11:15~12:00	11:20~12:05	11:30~12:15			
12:00		UBOUND 甲高	経絡体操 クミ	ZUMBA FITNESS 甲高	リンパトリートメント yoga Asami	12:00~12:45 【週替わりレッスン】 6日/13日/27日 ZUMBA 萩原 20日 ファイドウ 甲高	11:45~12:30 UBOUND 中野	
30		12:45~13:30	12:30~13:00	12:30~13:15	12:45~13:30			
13:00		リラックス yoga めぐみ	Step30 中野	FIGHT DO 甲高	UBOUND 中野		13:00~13:45 【週替わりレッスン】 7日/14日/21日 ステップ45 中野 28日 ファイドウ 小野瀬	
30		13:50~14:35	13:25~14:10 【週替わりレッスン】 3日/17日 ZUMBA FITNESS 10日/24日 FIGHT DO 高須		13:55~14:40	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		14:30~15:15	リフレッシュ yoga カズヨ	14:30~15:00	14:15~15:00 スローフロー yoga クミ	
15:00	定休日		14:40~15:25 ピラティス まき	リラックスアロマ yoga サチ		エアロ 30 鎌田		
30					15:25~15:55 MEGADANZ 30 鎌田		RADICAL FITNESS FIGHT DO UBOUND POWER MEGADANZ	
18:00			18:15~19:00	18:30~19:15	18:30~19:15	18:30~19:15	18:15~19:00	
30			18:30~19:15	ZUMBA FITNESS 柴田	FIGHT DO 小野瀬	UBOUND 柴田	POWER TAKA	
19:00			ボディメンテナンス yoga キョウコ					
30			19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30	19:45~20:30		
20:00			【11月限定】 FIGHT DO 横山	リフレッシュ yoga マイ	エネルギー yoga カズヨ	ZUMBA FITNESS 柴田		
30								
21:00			21:00~21:45	21:00~21:45	21:00~21:45	21:00~21:45		
30			UBOUND 木嶋	POWER CARDIO 根本(雅)	ZUMBA FITNESS 菊池	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。
■皆様の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~

- 11月2日(火)~30日(火)の間、特別編成プログラムとさせていただきます。
- コロナウイルス感染予防対策として、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
- 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。