

2020年10月1日～当面のあいだ 特別スタジオスケジュール

時間/曜日	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	10:00～10:20 ラジオ体操&ストレッチ	10:00～10:20 ストレッチ	10:00～10:30 ロングストレッチ <small>※チャック氏 来館日は「チャック体操」となります</small>	10:00～10:20 ボディメイク	10:00～10:20 ラジオ体操&ストレッチ	
11:00	10:40～11:30 ピラティス (高橋)	NEW 10:40～11:30 からだほぐし (石垣)	10:50～11:40 はじめてエアロ (Sakiko)	10:40～11:30 ほぐしヨーガ (原田)	10:45～11:35 エアロ&マット (南)	10:30～11:20 エネルギーエアロ (原田)
12:00				12:00～13:00 太極拳初級&気功 (中西)		12:10～13:10 太極拳入門 (神原)
13:00	NEW 12:30～13:20 ベーシックエアロ (瀬尾)	12:15～12:45 ボディストレッチ30 (原田)	12:40～13:30 骨盤スリムピラティス (荒井) 混雑予想		13:00～13:50 バレトン&マット (西岡) 混雑予想	
		13:00～13:50 ベーシックエアロ (原田)		13:15～14:05 アロハ・フラ (山口)		
	NEW 13:40～14:00 ストレッチ		13:50～14:10 ストレッチ			
14:00		14:10～15:00 ハタヨーガ (小川) 混雑予想	<small>※チャック氏 来館日は「チャック体操」となります</small>		14:10～15:00 カラダ改善ヨガ (荒井)	14:00～14:50 ハタヨーガ (小川) 混雑予想
	NEW 14:20～15:10 マットサイエンス (増田) 混雑予想		14:25～15:15 ベーシックエアロ (大森)	14:40～15:30 骨盤調整エクササイズ (岡野) 混雑予想		
15:00		15:20～16:10 エアロ&マット (石塚)	15:30～16:20 マットサイエンス (高橋)		15:20～16:10 はじめてサーキット (高橋)	15:10～16:00 エアロ&マット (飯島)
16:00	15:30～16:20 エアロ&マット (石垣)					<small>※奇数週は担当石塚インストラクターとなります</small>
17:00						
18:00	17:40～18:30 エアロ&マット (大森)	17:40～18:30 ヒーリングヨーガ (高橋)		18:00～18:30 はじめてエアロ30 (Sakiko)		
19:00	<p>新型コロナウイルス感染防止策として、全レッスン定員制とさせていただきます。 定員上限16名とし、ご参加希望の方は、当日フロントにてお申し付けください。また、受講は1日2本までとさせていただきます。 ご利用時間(150分)を超過してのスタジオプログラム参加はお控え下さいますようお願い致します。 <small>※今後の状況により、スタジオスケジュールの変更をさせていただく場合がございます。</small></p>					
20:00						
21:00						