

2021年1月4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 <small>混雑予想</small>	10:00～10:20 ストレッチ	10:00～10:30 ロングストレッチ <small>混雑予想</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 <small>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			10:30～11:20 エネルギーエアロ (原田)
11:00	10:40～11:30 ピラティス (高橋)	10:40～11:30 からだほぐし (石垣)	10:50～11:40 はじめてエアロ <small>混雑予想</small> (Sakiko)	10:40～11:30 ほぐしヨーガ (原田)	10:45～11:35 エアロ&マット <small>混雑予想</small> (南)	
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)
	NEW 12:30～13:20 チャレンジエアロ (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 <small>混雑予想</small> (荒井)		13:00～13:50 パレトン&マット (西岡)	
13:00		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)		
	13:40～14:00 ストレッチ		13:50～14:10 ストレッチ			
14:00		14:05～14:55 <small>混雑予想</small> ハタヨーガ (小川)	※チャック氏 来館日は「チャック体操」となります		14:10～15:00 <small>混雑予想</small> カラダ改善ヨガ <small>混雑予想</small> (荒井)	14:00～14:50 <small>混雑予想</small> ハタヨーガ (小川)
	14:20～15:10 <small>混雑予想</small> マットサイエンス (増田)		14:25～15:15 ベーシックエアロ (大森)	14:40～15:30 <small>混雑予想</small> 骨盤調整エクササイズ (岡野)		
15:00		15:15～16:05 エアロ&マット (石塚)	NEW 15:30～16:20 はじめてステップ (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 (石塚 or 飯島)
	15:30～16:20 エアロ&マット (石垣)					奇数週: 石塚インストラクター 偶数週: 飯島インストラクター
17:00						
18:00				NEW 18:10～19:00 はじめてエアロ (Sakiko)		
19:00	NEW 19:10～20:00 エアロ&マット (大森)	NEW 19:30～20:20 ヒーリングヨーガ (高橋)	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控えさせていただきますようお願い致します。 ※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。			
20:00						

21:00