2020年4月6日 快活フィットネスCLUB　長野昭和通り店　特別スタジオタイムスケジュール

【スタッフアワー】月～金／9:00～23:00
土・日・祝／9:00～22:00

快活 フィットネス CLUB

月 MONDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:10～10:40 初級ステップ 吉池		10:10～10:40 太極拳 篠原
11:05～11:40 初中級エアロ 鈴木水鳥		11:05～11:45 バレトン 吉池
12:05～12:35 ボディパンプ30 遠山 (LesMills BODYPUMP)		
13:10～13:50 エアロスター クロス 藤井	13:10～13:40 RPM30 遠山 (LesMills RPM)	
14:15～15:00 ZUMBA 宮林 (ZUMBA fitness)		14:30～15:00 バランス コーディネーション NAO
15:25～16:10 ノンストップ BAILA BAILA 藤井 (BAILA BAILA)		15:25～16:10 ゆがみ改善ヨガ 宮林
19:00～19:40 初級バレエ 大友		18:30～19:00 からだ引き締め 岡村
20:10～20:55 リトモス 山崎 (BODY JAM)	19:30～20:00 SPRINT ひずめ (LesMills sprint)	19:25～20:05 初級エアロ 岡村
21:25～21:55 ボディパンプ30 志水 (LesMills BODYPUMP)	20:25～20:55 RPM30 志水 (LesMills RPM)	

火 TUESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00～10:45 ヨガ 宮下		10:30～11:00 みんなで筋トレ はつみ
11:15～11:55 中級エアロ はつみ		12:00～12:40 社交ダンス 公城
12:20～13:00 リトモス 小八重 (BODY JAM)		13:15～14:00 腰にやさしいヨガ 笠井
13:25～13:55 初級エアロ ショータ		
14:20～15:05 ボディストレッチ &ピラティス 清水		
18:20～18:50 入門ヨガ 清水	18:30～19:00 RPM30 藤井 大志 (LesMills RPM)	18:25～19:05 ラテンエアロ 鈴木水鳥
19:15～20:00 パワーヨガ 清水	19:35～20:05 RPM30 遠山 (LesMills RPM)	19:30～20:10 初めての人のための BAILA BAILA 鈴木水鳥 (BAILA BAILA)
20:25～20:55 ボディコンバット30 遠山 (LesMills BODYCOMBAT)		20:40～21:10 美尻トレーニング 藤井大志
21:25～21:55 ボディアタック30 井上 (LesMills BODYATTACK)		

水 WEDNESDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:00～10:45 フィットネスバレエ 大友		10:10～10:40 やさしいヨガ 南澤
11:10～11:40 かんたんエアロ 南澤		
12:00～12:45 ピラティス 岡村	12:00～12:30 RPM30 志水 (LesMills RPM)	12:00～12:45 リセット&コア 山本
13:10～13:45 リトモス 小八重 (BODY JAM)		
14:15～14:50 BAILA BAILA 藤井 (BAILA BAILA)		14:20～14:50 からだ引き締め 小八重
15:15～16:00 リラックスヨガ 藤井		
18:45～19:15 ボディパンプ30 志水 (LesMills BODYPUMP)	18:30～19:00 RPM30 村山 (LesMills RPM)	18:35～19:10 ピラティス 岡村
19:45～20:15 ボディバランス30 小林 (LesMills BODYBALANCE)	20:15～20:45 SPRINT ひずめ (LesMills sprint)	19:35～20:15 サーキット トレーニング 岡村
20:45～21:30 ボディコンバット45 東澤 (LesMills BODYCOMBAT)		

木 THURSDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:10～10:50 ウェーブリング ストレッチ 鈴木水鳥	10:15～10:45 RPM30 名取 (LesMills RPM)	10:00～10:45 フラダンス 高橋
11:15～12:00 BAILA BAILA 村山 (BAILA BAILA)		11:10～11:50 ヨガ 山口
12:30～13:10 ZUMBA 名取 (ZUMBA fitness)		12:10～12:40 バランスボール 山口
13:35～14:20 ヨガ 清水		13:50～14:30 中級エアロ 南澤
14:50～15:20 入門ピラティス 清水		14:55～15:25 からだ引き締め 小林
18:45～19:15 ボディアタック30 井上 (LesMills BODYATTACK)		
19:45～20:15 ボディコンバット30 志水 (LesMills BODYCOMBAT)	19:40～20:10 SPRINT ひずめ (LesMills sprint)	19:40～20:15 初中級エアロ 村山
20:45～21:30 BAILA BAILA 村山 (BAILA BAILA)		20:40～21:20 ヨガ 野池

金 FRIDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:15～10:45 ボディコンバット30 遠山		10:10～10:55 コア＆ストレッチ 村山
11:15～11:45 初級ステップ 岡田	11:20～11:50 RPM30 村山	11:25～11:55 からだ引き締め NAO
12:10～12:55 ヨガ 岡村		
13:20～14:00 太極拳 岡村		13:15～13:45 ボディバランス30 名取
14:25～15:10 ZUMBA 名取		
17:00～17:50 キッズスクール 山口 恭史		
18:20～19:00 リングでほぐし 岡村		18:20～19:00 中級エアロ ショータ
19:25～20:00 初中級ステップ ショータ		
20:25～20:55 ボディパンプ30 志水		
21:25～21:55 ボディコンバット30 東澤		

土 SATURDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
10:10～10:40 からだ引き締め はつみ		
11:05～11:45 中級エアロ はつみ		
12:10～12:40 STRONG by ZUMBA 工藤		12:15～12:55 リングでほぐし 岡村
13:20～14:05 ピラティス 岡村		
14:35～15:20 ジャズダンス 鈴木一衣		14:50～15:25 アロマ コンディショニング 岡田
15:50～16:20 初級エアロ 岡田		
17:00～17:45 上級エアロ NAO		
18:15～19:00 ボディアタック ひずめ		
	19:25～19:55 RPM30 藤井大志	20:25～20:55 からだ引き締め 藤井大志

日 SUNDAY

Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ
9:50～10:25 朝ヨガ 小島		
10:45～11:30 BAILA BAILA 村山		
12:00～12:40 中級エアロ 村山		12:00～12:20 脂肪燃焼EX
13:05～13:50 ボディパンプ45 志水		
14:20～15:05 パワーヨガ 岡村	14:30～15:00 SPRINT 志水	
15:30～16:15 ピラティス 岡村	15:30～16:00 RPM30 志水	
16:45～17:15 初級ステップ 清水		
17:40～18:25 ボディコンバット45 小林		
18:55～19:40 ボディバランス45 小林		

4/6～特別プログラム中の注意点

特別プログラム期間中は全てのレッスン定員制にします。
参加者の間隔を充分に確保する為、人数制限をし実施致します。

Aスタジオ/20名　Bスタジオ/10名　Cスタジオ/10名
※レッスン30分前にフロントにて予約受け付けます。

【レッスン参加について】

1.ご自身の体調管理を行なった上でご参加ください。
2.体調が芳しくない場合は参加をお控え頂くようご協力をお願い致します。
3.発熱・せきの症状が見受けられる方はスタッフの判断により退出していただきます。

【エアヨガ/ホットヨガレッスンについて】

ホットヨガ・エアヨガのレッスンに関しましては、
衛生面を考慮いたしまして暫く休止させていただきます。