

スタジオタイムスケジュール 2020年10月6日～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ			
	抽選								抽選							
10:00~10:40 はじめてピラティス 春野	10:00~10:45 ポテコンバット45 上條	9:45~10:30 BAILA BAILA 奈良	10:00~10:30 ポールエクササイズ 奈子	9:30~10:15 オリジナルエアロ 志水	9:30~10:15 ハタヨガ 根岸	抽選	9:45~10:30 メガダンス MU	9:45~10:30 ピラティス 箕輪	9:30~10:15 初中級エアロ 秋山	9:30~10:15 ピラティス 中村	抽選	10:00~10:45 ポテコンバット45 相子	10:00~10:45 やさしいエアロ 岳元	抽選	10:00~10:45 骨盤リセットヨガ 古森	10:00~10:30 初級エアロ 越智
11:00~11:45 ヨガ 春野		11:00~11:30 ポテパン730 奈子	10:55~11:35 リラックスボール 奈良	抽選	抽選	10:55~11:35 やさしい フィットバーナー 箕輪			10:40~11:25 ZUMBA 佐々木	10:40~11:25 パワーヨガ 中村	抽選	11:15~12:00 シェイプポテ 岳元	11:15~11:45 アロマストレッチ 平出	抽選	11:10~11:55 ピラティス 古森	10:50~11:30 初中級エアロ 越智
12:10~12:50 やさしいエアロ 箕輪	12:00~12:45 フラダンス 伊藤	11:50~12:35 エンジョイステップ 志水	11:55~12:35 やさしい フィットバーナー 古川	12:00~12:30 初級バレエ 依藤	12:00~12:45 ポテパランス45 相子	抽選券配布時間:9:50 抽選時間:10:25	12:00~12:45 中級ステップ 舟山	12:10~12:55 ヨガ 藤代	11:45~12:30 ラテン 佐々木	12:00~12:45 ヨガ 日下部陽子	抽選	12:30~13:00 スローケア 奈子	12:10~12:55 ピラティス 平出	12:15~13:00 ファイティング キック 滝沢	12:15~13:00 モナリザ エクササイズ 古森	
13:15~14:00 ピラティス 箕輪	13:15~13:45 からだ引き締め 中島	13:00~13:45 ピラティス 志水	13:00~13:45 初級ジャズダンス 黒川	12:50~13:35 バレエ(センター) 依藤	13:15~13:45 RPM30 スタッフ		13:15~14:00 初中級エアロ 舟山		12:50~13:35 リトモス 小原	13:15~14:00 スローケア 奈子	抽選	13:25~14:10 ポテパン745 奈子	13:20~14:05 ベリーダンス vomi	13:30~14:15 骨盤エクササイズ 滝沢		
14:20~15:05 BAILA BAILA 古田	14:05~14:50 初級ステップ 鶴澤	14:10~14:55 ヨガ 林田	14:10~14:55 フラエクササイズ ~nani Aloha~ 豊留	抽選	13:55~14:40 ラテンエアロ 関川太一				14:00~14:45 中級エアロ 斎藤		抽選	14:40~15:25 ヨガ 内田	14:40~15:25 BAILA BAILA 藤井	14:40~15:25 インナー ポテコンバット 藤代		
15:30~16:10 はじめてタフダンス 長崎	15:25~16:10 リトモス JUN	15:25~16:10 バレエ 依藤	15:20~16:05 ベリーダンス sibel	抽選	15:00~15:45 メガダンス 関川太一		14:45~15:30 アンチエイジング ムービング 川口	14:45~15:25 リラックスボール 岳元	15:10~15:55 中級ステップ 斎藤	15:10~15:55 太極拳 木間塚	抽選	16:00~16:45 ポテパン745 依藤	15:50~16:35 初中級ステップ 川口	15:55~16:40 タフダンス 坂田	15:45~16:30 ヨガ 藤代	
16:25~17:10 タフダンス(中級) 長崎		有料 16:30~17:00 ポワントクラス30	16:25~17:10 ピラティス 高藤				16:00~16:45 ポテパン745 川口				有料 17:05~17:35 ポワントクラス30	16:00~16:45 バレエ 依藤				
		有料 17:30~18:15 マルチステップ 高藤										有料 17:30~18:15 ダブルステップ 斎藤				
		18:35~19:20 初中級エアロ 斎藤										18:00~18:45 DDD HOUSE WORKOUT 古田				
19:10~19:55 初中級ステップ 舟山							19:30~20:15 シェイプポテ 石原	19:40~20:10 RPM30 スタッフ	19:30~20:15 リトモス JUN	19:30~20:15 ヨガ 日下部陽子		19:30~20:15 FULL BOX noah	19:55~20:40 ポテパン745 渡辺	19:45~20:25 初中級エアロ 宇田川	17:00~17:45 初中級ステップ 宇田川	
20:20~21:05 ポテパン745 渡辺	20:10~20:55 ピラティス 平出		20:00~20:30 RPM30 スタッフ				20:45~21:30 ハタヨガリラックス 根岸	20:40~21:25 ダンスエアロ 志水	20:45~21:30 FULL BOX noah	20:45~21:30 初級ダンス& ストレッチ 平出			20:45~21:25 初級ステップ 宇田川	18:05~18:50 オリジナルステップ 宇田川		
	21:15~21:45 アロマストレッチ 平出		20:55~21:40 ポテパン745 川上													

レッスン参加はマスクの着用をお願い致します。



一部のレッスンを除き、整理券制とさせていただきます。
レッスン名の上に『抽選』と表記されているレッスンは抽選制となります。

定員 Aスタジオ 30名
Bスタジオ 20名

整理券取得の為の整理券開始時間: レッスン開始1時間前
整理券・抽選券配布時間: レッスン開始30分前
整理券レッスン: レッスン開始15分前から入場開始
抽選対象レッスン: 抽選時間 レッスン開始15分前

【皆様へのお願い】
順番確保の為、整理券取得の為の整理時間よりも過剰に早く来館されることはご遠慮下さい。
また、整理時は間隔を空け会話はお控え下さい。
レッスン中のスタジオに話し声が聞こえレッスンの妨げになります。

【有料プログラムについて】
・ポワントクラス30 1回 550円(税込)
・マルチステップ 1回 1,010円(税込)
・ダブルステップ 1回 1,010円(税込)
※こちらは料金のお支払い順で整理券をお渡しいたします。

*祝日は特別プログラムとなります。*スタジオプログラムの途中参加は開始後5分までとなります。