スタジオプログラム　タイムスケジュール　2020年4月　Studio program Time schedule

Spopal fitness community

4/1(水)

Aスタジオ

- 10:30～11:15 山根 早紀子 OXIGEN045
- 11:45～12:30 大津 章代 KaQiLa～カキラ～腰痛改善
- 13:40～14:25 平川 貴恵 ボディアタック45
- 15:40～16:25 村上 栞 ZUMBA45
- 17:30～18:30 村上 栞 キッズダンス中級
- 19:15～20:00 篠原 里佳 ボディバランス45
- 21:15～22:00 丸山 智則 ボディアタック45

Bスタジオ

- 15:40～16:25 古谷 勇気 Surf Basic
- 20:15～20:45 古谷 勇気 TOPRIDE30

4/2(木)

Aスタジオ

メンテナンス日

- 19:00～21:00 田中 正之 キッズ空手

4/3（金）

Aスタジオ

- 10:30～11:15 大津 章代 KaQiLa～カキラ～首、肩関節改善
- 11:45～12:30 湯上 昌哉 ピラティス45
- 13:45～14:15 平川 貴恵 UBOUND30
- 15:15～15:45 石神 貴久 ボディコンバット30
- 17:00～18:00 キッズバレエB
- 19:45～20:30 JUNKO ZUMBA45
- 21:30～22:15 西村 慶司 ボディコンバット45

Bスタジオ

- 15:10～15:55 平川 貴恵 Surf Basic
- 19:00～19:30 丸山 智則 ボディステップ30

4/4（土）

Aスタジオ

- 10:30～11:15 篠原 里佳 ボディバランス45
- 11:55～12:40 高石 祐子 ストレッチヨガ
- 14:10～14:55 平川 貴恵 ボディアタック45
- 16:25～17:10 小林 裕季 ZUMBA45
- 18:25～19:10 川植 雅 UBOUND45

Bスタジオ

- 12:15～12:45 西村 慶司 ボディコンバット30

★ご参加の際は体調確認を十分に行い、下記の症状がある方は参加をお控えください。
・風邪の症状や37.5度以上の熱がある方
・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方
・咳、痰、胸部不快感のある方

★レッスン参加時は周囲の方と2メートルの間隔を確保してください。

★飛沫感染予防のため、レッスン中の掛け声、ハイタッチなどはお控えください。

★定員について
・Aスタジオ⇒20名
※ボディパンプ、ボディステップ、UBOUND⇒15名
・Bスタジオ
※TOPRIDE⇒6名
ボディアタック、ボディパンプ、ボディコンバット、ボディステップ、ベリーダンス⇒4名
SURF BASIC⇒3名

★参加受付について
・レッスン開始30分前から受付を開始します
・ジムカウンターの健康チェックシートに氏名を記入願います

4/5（日）

Aスタジオ

- 10:30～11:15 生熊 恵理 アンチエイジングヨガ
- 12:00～12:30 川植 雅 ZUMBA30
- 13:30～14:15 西村 慶司 ボディパンプ45
- 15:30～16:15 西村 慶司 ボディコンバット45

Bスタジオ

- 13:00～13:45 TOMO ベリーダンス

4/6（月）

Aスタジオ

- 10:45～11:30 景山 加珠 リトモス45
- 13:00～13:45 西村 慶司 ボディコンバット45
- 14:45～15:30 元木 慧子 かんたんバレエ
- 17:00～18:00 村上 栞 キッズダンス初級
- 20:15～21:00 古谷 勇気 ボディアタック45

Bスタジオ

- 10:30～11:00 西村 慶司 ボディパンプ30
- 19:15～19:45 平川 貴恵 ボディパンプ30
- 21:15～21:45 古谷 勇気 TOPRIDE30

4/7（火）

Aスタジオ

- 10:45～11:30 篠原 里佳 シバム
- 12:45～13:30 大竹 里奈 ZUMBA45
- 14:45～15:30 小林 裕季 美ユーティーBody Wave
- 17:00～18:00 キッズバレエA
- 19:15～20:00 丸山 智則 ボディパンプ45
- 21:15～22:00 小林 裕季 ZUMBA45

Bスタジオ

- 10:30～11:00 西村 慶司 TOPRIDE30
- 13:45～14:30 小林 裕季 Surf Basic
- 19:15～20:00 古谷 勇気 Surf Basic

初心者の方でも安心してお入りいただけます。