

スタジオプログラム タイムスケジュール2021年3月

Studio program Time schedule



9:00	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	
							メンテナンス日							
9:30~10:15	村上 朱音				9:30~10:15 石神 貴久			9:30~10:15 大津 章代		9:15~9:45 荒木 郁人 健康体操				
10:00	デトックスヨガ	9:45~10:15 西村 慶司 ボディパンプ30	9:45~10:30 篠原 里佳 Surf Basic		ボディバランス45			KaQiLa~カキラ~		10:00~10:45 篠原 里佳 Surf Basic			10:00~10:45 小川 富枝 アンチエイジングヨガ	
10:30~11:15	10:30~11:15 景山 加珠	10:30~11:00 西村 慶司 SPRINT			10:30~11:15 小林 裕季 ZUMBA45			10:30~11:15 湯上 昌哉 メガダンス45		11:00~11:30 篠原 里佳 シバム30			11:00~11:45 川植 雅 ボディバランス45	
11:00	リトモス45		10:45~11:30 篠原 里佳 シバム	10:45~11:15 西村 慶司 TOPRIDE30				11:30~12:15 湯上 昌哉 ピラティス45		11:45~12:30 前原 照子 ストレッチヨガ			12:00~12:45 川植 雅 ZUMBA45	
11:30~12:15	大津 章代				11:30~12:15 大津 章代 KaQiLa~カキラ~			12:30~13:00 景山 加珠 リトモス45					13:00~13:45 古谷 勇気 Surf Basic	13:00~13:30 西村 慶司 SPRINT
12:00	KaQiLa~カキラ~		11:45~12:30 大竹 里奈 骨盤ストレッチ					12:30~13:00 古谷 勇気 UBOUND30		13:30~14:15 西村 慶司 ボディパンプ45			14:00~14:45 川植 雅 UBOUND45	
12:30~13:00	西村 慶司 ボディステップ30		12:45~13:30 大竹 里奈 ZUMBA45					13:15~14:00 古谷 勇気 Surf Basic		14:30~15:15 西村 慶司 ボディステップ45			15:00~16:00 西村 慶司 ボディコンバット	15:00~15:30 川植 雅 SPRINT
13:00	13:15~14:00 西村 慶司 ボディコンバット45		13:45~14:30 小林 裕季 美ューティーBody Wave					15:15~16:00 村上 菜 ZUMBA45		15:30~16:15 古谷 勇気 ボディコンバット45			16:15~17:15 古谷 勇気 ボディアタック	
14:00	14:15~14:45 古谷 勇気 Surf Basic		14:45~15:30 古谷 勇気 Surf Basic					17:00~18:00 キッズバレエB		16:30~17:15 古谷 勇気 UBOUND45				
15:00	15:00~15:45 元木 慧子 かんたんバレエ							18:30~19:15 TOMO ベリーダンス		17:30~18:00 古谷 勇気 SPRINT				
16:00			16:00~16:45 y u k i かんたんバレエ					19:00~19:45 篠原 里佳 ボディバランス45	19:15~19:45 川植 雅 SPRINT	18:15~19:00 古谷 勇気 Surf Basic				
17:00	17:00~18:00 村上 菜 キッズダンス初級		17:00~18:00 キッズバレエA		17:30~18:30 村上 菜 キッズダンス中級			19:15~19:45 丸山 智則 SPRINT		19:15~20:00 小林 裕季 ZUMBA45				
18:00								20:00~20:45 篠原 里佳 ボディジャム45	20:00~20:45 古谷 勇気 Surf Basic					
19:00	19:00~19:45 村上 菜 UBOUND45	19:15~19:45 丸山 智則 SPRINT	19:00~19:45 古谷 勇気 Surf Basic	19:15~19:45 川植 雅 SPRINT				20:30~21:15 川植 雅 UBOUND45	20:45~21:15 西村 慶司 SPRINT					
20:00	20:00~20:45 丸山 智則 ボディステップ45	20:15~20:45 古谷 勇気 SPRINT	20:00~20:45 丸山 智則 ボディパンプ45					21:30~22:15 西村 慶司 ボディコンバット45						
21:00	21:00~21:45 古谷 勇気 ボディコンバット45		21:00~21:45 小林 裕季 ZUMBA45	21:00~21:30 古谷 勇気 TOPRIDE30										
22:00														

プログラムの色分け

- コンディショニング
- ダンス
- ハード・燃焼
- 専用器具

★ご参加の際は体調管理を十分に行い、次の症状がある方は参加をお控えください。  
 また、レッスン中は周囲の方と2メートルの間隔を確保し、掛け声、ハイタッチなどはご遠慮ください。  
 ・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