スタジオプログラム　タイムスケジュール2021年7月

Studio program Time schedule

Spopal fitness community

月曜日

Aスタジオ

- 9:30〜10:15　村上 朱音　デトックスヨガ
- 10:30〜11:15　景山 加珠　リトモス45
- 11:30〜12:15　大津 章代　KaQiLa〜カキラ〜
- 12:30〜13:00　西村 慶司　ボディステップ30
- 13:15〜14:00　西村 慶司　ボディコンバット45
- 14:15〜14:45　古谷 勇気　Surf Basic
- 15:00〜15:45　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
- 19:00〜19:45　村上 栞　UBOUND45
- 20:00〜20:45　丸山 智則　ボディステップ45
- 21:00〜21:45　古谷 勇気　ボディコンバット45

Bスタジオ

- 9:45〜10:15　西村 慶司　ボディパンプ30
- 10:30〜11:00　西村 慶司　SPRINT
- 19:15〜19:45　丸山 智則　SPRINT
- 20:00〜20:45　古谷 勇気　Surf 美尻

火曜日

Aスタジオ

- 9:45〜10:30　篠原 里佳　Surf Basic/美尻
- 10:45〜11:30　篠原 里佳　シバム
- 11:45〜12:30　大竹 里奈　体ほぐしストレッチ
- 12:45〜13:30　大竹 里奈　ZUMBA45
- 13:45〜14:30　小林 裕季　美ューティーBody Wave
- 14:45〜15:30　古谷 勇気　Surf Basic
- 16:00〜16:45　ｙｕ－ｋｉ　かんたんバレエ
- 17:30〜18:30　村上 栞　キッズダンス中級
- 19:00〜19:45　古谷 勇気　Surf Basic
- 20:00〜20:45　大竹 里奈　HIITトレーニング
- 21:00〜21:45　小林 裕季　ZUMBA45

Bスタジオ

7/6 Basic
7/13 美尻
7/20 Basic
7/27 美尻

- 10:45〜11:15　西村 慶司　ストレッチ
- 19:15〜19:45　大竹 里奈　体ほぐしストレッチ
- 21:00〜21:30　古谷 勇気　TOPRIDE30

水曜日

Aスタジオ

- 9:30〜10:15　石神 貴久　ボディバランス45
- 10:30〜11:15　小林 裕季　ZUMBA45
- 11:30〜12:15　大津 章代　KaQiLa〜カキラ〜
- 12:30〜13:00　古谷 勇気　UBOUND30
- 13:15〜14:00　古谷 勇気　Surf 美尻
- 15:15〜16:00　村上 栞　ZUMBA45
- 17:30〜18:30　村上 栞　キッズダンス中級
- 19:00〜19:45　篠原 里佳　ボディバランス45
- 20:00〜20:45　篠原 里佳　ボディジャム45
- 21:00〜21:45　丸山 智則　ボディアタック45

Bスタジオ

- 19:15〜19:45　古谷 勇気　SPRINT
- 20:00〜20:45　古谷 勇気　Surf 美尻

木曜日

メンテナンス日

金曜日

Aスタジオ

- 9:30〜10:15　大津 章代　KaQiLa〜カキラ〜
- 10:30〜11:15　湯上 昌哉　メガダンス45
- 11:30〜12:15　湯上 昌哉　ピラティス45
- 12:30〜13:15　景山 加珠　リトモス45
- 13:30〜14:15　石神 貴久　ZUMBA45
- 14:30〜15:00　石神 貴久　ボディコンバット30
- 15:15〜16:00　山根 早紀子　OXIGENO45
- 17:00〜18:00　キッズバレエ
- 18:30〜19:15　ＴＯＭＯ　ベリーダンス
- 19:30〜20:15　ＪＵＮＫＯ　ZUMBA45
- 20:30〜21:15　西村 慶司　ボディパンプ45
- 21:30〜22:15　西村 慶司　ボディコンバット45

Bスタジオ

- 14:30〜15:00　西村 慶司　ストレッチ
- 19:30〜20:00　西村 慶司　SPRINT

土曜日

Aスタジオ

- 9:15〜9:45　荒木 郁人　健康体操
- 10:00〜10:45　篠原 里佳　Surf Basic/美尻
- 11:00〜11:45　篠原 里佳　シバム
- 12:00〜12:45　前原 照子　ストレッチヨガ
- 13:30〜14:15　丸山 智則　ボディパンプ45
- 14:30〜15:15　西村 慶司　ボディステップ45
- 15:30〜16:15　古谷 勇気　ボディコンバット45
- 16:30〜17:15　古谷 勇気　UBOUND45
- 17:30〜18:00　古谷 勇気　SPRINT
- 18:15〜19:00　古谷 勇気　Surf 美尻
- 19:15〜20:00　小林 裕季　ZUMBA45

Bスタジオ

7/3 Basic
7/10 美尻
7/17 Basic
7/24 美尻
7/31 Basic

日曜日

Aスタジオ

- 10:00〜10:45　小川 富枝　アンチエイジングヨガ
- 11:00〜11:45　藤澤 結加　パワーヨガ
- 12:00〜12:45　丸山 智則　シバム
- 13:00〜13:45　古谷 勇気　Surf Basic
- 14:00〜14:45　古谷 勇気　UBOUND45
- 15:00〜16:00　西村 慶司　ボディコンバット
- 16:15〜17:15　古谷 勇気　ボディアタック

Bスタジオ

- 13:00〜13:30　西村 慶司　SPRINT

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