

スタジオプログラム タイムスケジュール2022年1月3日～1月9日

Studio program Time schedule



	1/3 月曜日		1/4 火曜日		1/5 水曜日		木曜日	1/7 金曜日		1/8 土曜日		1/9 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
9:00													
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	9:40~10:10 丸山 智則 ボディパンプ30 新曲発表	9:45~10:30 篠原 里佳 Surf Basic		ボディバランス45 新曲発表			KaQiLa~カキラ~				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 丸山 智則			10:30~11:15 小林 裕季			10:30~11:15 湯上 昌哉		10:00~10:45 篠原 里佳 Surf Basic			
11:00	リトモス45 新曲発表	SPRINT 新曲発表	10:45~11:30 篠原 里佳 シバム 新曲発表		ZUMBA45			メガダンス45 新曲発表		11:00~11:45 篠原 里佳 シバム		11:00~11:45 藤澤 結加 パワーヨガ	
11:30~12:15	11:30~12:15 高山 淳子 ポップピラティス NEWコリオ		11:45~12:30 大竹 里奈 体ほぐしストレッチ		11:30~12:15 大津 章代 KaQiLa~カキラ~			11:30~12:15 湯上 昌哉 ピラティス45				12:00~12:45 丸山 智則 シバム	
12:30~13:15	12:30~13:15 荒木 郁人 ファンクショナルトレーニング		12:45~13:30 大竹 里奈 ZUMBA45		12:30~13:00 古谷 勇気 UBOUND30			12:30~13:15 景山 加珠 リトモス45		12:00~12:45 前原 照子 ストレッチヨガ			
13:30~14:15	13:30~14:15 古谷・村上 UBOUND45 新曲発表		13:45~14:30 丸山 智則 ボディパンプ45		13:15~13:45 古谷 勇気 ボディアタック30 新曲発表			13:30~14:15 石神 貴久 ZUMBA45		13:30~14:15 丸山 智則 ボディパンプ45		13:00~13:30 丸山 智則 SPRINT	
14:30~15:15	14:30~15:15 村上 菜 ZUMBA45		14:45~15:30 古谷 勇気 ボディコンバット45		14:00~14:45 古谷 勇気 Surf 美尻			14:30~15:00 石神 貴久 ボディコンバット30 新曲発表		14:30~15:15 福神 早太 ボディステップ45 新曲発表		14:00~15:00 古谷 勇気 ボディコンバット	
15:30~16:15	15:30~16:15 古谷 勇気 ボディコンバット45 新曲発表				15:15~16:00 村上 菜 ZUMBA45			15:15~16:00 山根 早紀子 OXIGENO45 新曲発表		15:30~16:15 福神 早太 ボディアタック45 新曲発表		15:15~16:15 丸山 智則 ボディアタック	
16:30~17:15	16:30~17:15 佐藤 藍衣 かんたんバレエ									16:30~17:15 古谷 勇気 UBOUND45			
17:30~18:30			17:30~18:30 村上 菜 キッズダンス中級		17:30~18:30 村上 菜 キッズダンス中級			17:00~18:00 キッズバレエ					
18:00	営業時間 9:00~18:00(ジムエリア17:30終了)												
19:00			19:00~19:45 丸山 智則 シバム 新曲発表		19:00~19:45 篠原 里佳 ボディバランス45 新曲発表	19:15~19:45 古谷 勇気 SPRINT 新曲発表		18:30~19:15 TOMO ベリーダンス		19:15~20:00 小林 裕季 ZUMBA45			
20:00			20:00~20:45 丸山 智則 ボディパンプ45		20:00~20:45 篠原 里佳 ボディジャム45 新曲発表	20:00~20:45 古谷 勇気 Surf 美尻		19:30~20:15 JUNKO ZUMBA45					
21:00			21:00~21:45 小林 裕季 ZUMBA45	21:00~21:30 丸山 智則 SPRINT	21:00~21:45 丸山 智則 ボディアタック45 新曲発表			20:30~21:15 石神 貴久 ボディバランス45					
22:00								21:30~22:15 石神 貴久 ボディコンバット45					

メンテナンス日

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いき、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