U-Fit
UHARA FITNESS

２０２３年　１月～３月度　タイムスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日
10:00							
11:00	10：50～11：35 エアロ初中級 岩橋　悠太	10：30～11：30 美温活リンパストレッチⓇ 林　和美	10：45～11：30 肩こり腰痛健康体操 NORI	10：45～11：45 バランスコーディネーション HONOKA	10：50～11：35 ZUMBAⓇ 中尾　拓哉	10：30～11：15 美温活リンパストレッチⓇ 三浦　栄紀	研修・イベント等開催予定
12:00	11：50～12：35 ピラティス 岩橋　悠太	11：45～12：30 ラテンエアロ 林　和美	11：45～12：45 ヨガ NORI	12：00～12：45 バレトン 山本　梨華	11：55～12：40 エアロ初中級 中尾　拓哉	11：30～12：15 エアロ中上級 三浦　栄紀	
13:00	12：50～13：30 リラックスストレッチ 新垣　大地	12：45～13：30 ZUMBAⓇ 福井　眞衣	13：00～13：40 エアロ初級 KAORI	13：00～13：45 ステップ中級 脇坂　哲平	13：00～13：45 バレトン 山本　梨華	12：30～13：15 ZUMBAⓇ 福井　眞衣	
14:00	13：45～14：25 エアロ初級 新垣　大地	13：45～14：25 ステップ初級 福井　眞衣	13：55～14：40 ZUMBAⓇ KAORI	14：00～14：45 エアロ中上級 脇坂　哲平	14：00～14：30 ZUMBAⓇ 山本　梨華	13：30～14：00 マーシャルファイト 福井　眞衣	
15:00	14：40～15：25 機能改善ローラーピラティス 新垣　大地	14：45～15：30 筋膜ほぐしストレッチ 福井　眞衣	14：55～15：40 ピラティス 稲田　三菜	15：00～15：45 ダンスエアロ 脇坂　哲平	14：45～15：30 月替わりクラス ※詳細は館内POPをご覧ください （奇数月実施） 有料	14：15～15：15 ヨガ 今井　紗耶佳	
16:00						15：30～16：15 バレトン 今井　紗耶佳	
17:00		16：45～18：00 1週目　ウォーキング部 2週目　ランニング部 藤高　翔 有料					
18:00	18：20～18：50 サーキットトレーニング 中尾　拓哉	18：45～19：30 エアロ初中級 甲斐　希美	18：30～19：00 はじめてステップ 新垣　大地	18：40～19：40 美温活リンパストレッチⓇ 林　和美	18：45～19：15 ボクシングエクササイズ 原野　照子		
19:00	19：05～19：50 ZUMBAⓇ 中尾　拓哉	19：45～20：30 ヨガ 甲斐　希美	19：20～20：00 エアロ初級 新垣　大地		19：30～20：30 ピラティスシェイプ 原野　照子		
20:00	20：05～20：50 ラテンエアロ 中尾　拓哉			20：00～20：45 ZUMBAⓇ Chiaki			
21:00							

今一度コロナ感染予防対策にご協力いただき、皆様が快適に過ごしていただけるクラブを作っていきます。
祝日は別紙にてご案内いたします。
またマスク着用での運動になりますので、十分にご留意ください。

次のプログラムは３月中旬ごろお渡しいたします。

メンテナンスデーのお知らせ
１月２３日（月）
２月２３日（木）
メンテナンスデーは
フィットネスエリアのみ
ご利用できません。

３月の休館日については
また別途お知らせいたします。

《スタジオ内の印について》
各クラスの印をスタジオ内に設置しております。スタジオ内に入りましたら各クラス指定のシールの箇所にてご自身の場所の確保をお願いします。
また状況に応じて変更もございますので、予めご了承ください。

- マット横
- マット縦
- ステップ台を使用するレッスン
- マット・ステップ台を使用しないレッスン

はシールが左端にくるように設置をお願いします。
はシールの上に立つようにお願いします。
※ご自身の分の場所の確保をお願いいたします。

《スタジオご利用時の注意事項》
■クラスにより、安全に配慮し、入場を制限させていただく場合がございます。
■クラスの品質を守り、お客様の怪我を防止するため、プログラム開始時間以降の途中参加や途中退場は、ご遠慮ください。
■担当インストラクターは変更になる場合がございます。変更案内は、館内掲示板に案内しておりますので、ご確認ください。
■レッスンの準備が整い次第、ご案内いたします。
■スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋付きの割れない容器のみとなります。
■　マークは、初めての方に安心して入っていただけるプログラムです。
■　マークはシューズが必要なプログラムです。
■各クラス定員を先着３０名様（マット・ステップ台を使用しないレッスン）
先着２５名様（マットやステップ台を使用するレッスン）までとします。
■前のレッスンが開始しましたら、整理札の配布をフロントにて行います。
（朝・夕方１本目のレッスンは、３０分前に配布いたします）
■マスク着用、レッスンご参加前の手指消毒の徹底にご協力お願いいたします。