U-Fit
UHARA FITNESS

２０２３年　１０月～１２月度　タイムスケジュール

月曜日

- １０：５０～１１：３５　エアロ初中級　岩橋　悠太
- １１：５０～１２：３５　ピラティス　岩橋　悠太
- １２：５０～１３：３０　リラックスストレッチ　新垣　大地
- １３：４５～１４：２５　エアロ初級　新垣　大地
- １４：４０～１５：２５　ダンスエアロ　脇坂　哲平
- １５：４０～１６：２５　月替わりクラス　※詳細は館内POPをご覧ください（１０月、１２月実施）　脇坂　哲平　有料
- １８：２０～１８：５０　サーキットトレーニング　中尾　拓哉
- １９：０５～１９：５０　ZUMBA®　中尾　拓哉
- ２０：０５～２０：５０　ラテンエアロ　中尾　拓哉

火曜日

- １０：３０～１１：３０　美温活リンパストレッチ®　林　和美
- １１：４５～１２：３０　ラテンエアロ　林　和美
- １２：４５～１３：３０　ZUMBA®　福井　眞衣
- １３：４５～１４：２５　ステップ初級　福井　眞衣
- １４：４５～１５：３０　筋膜ほぐしストレッチ　福井　眞衣
- 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
- １８：４５～１９：３０　ピラティス　甲斐　希美
- １９：４５～２０：３０　ヨガ　甲斐　希美

水曜日

- １０：４５～１１：３０　肩こり腰痛健康体操　NORI
- １１：４５～１２：４５　ヨガ　NORI
- １３：００～１３：４０　エアロ初級　KAORI
- １３：５５～１４：４０　ZUMBA®　KAORI
- １４：５５～１５：４０　ピラティス　稲田　三菜
- １８：２０～１８：５０　はじめてステップ　新垣　大地
- １９：０５～１９：４５　エアロ初級　新垣　大地
- ２０：００～２０：４５　機能改善ローラーピラティス　新垣　大地

木曜日

- １０：４５～１１：４５　バランスコーディネーション　HONOKA
- １２：００～１２：４５　バレトン　山本　梨華
- １３：００～１３：４５　ステップ中級　山本　梨華
- １４：００～１４：４５　エアロ初中級　山口　千尋
- １５：００～１５：４５　ZUMBA®　山口　千尋
- １８：４０～１９：４０　美温活リンパストレッチ®　林　和美
- ２０：００～２０：４５　ZUMBA®　Chiaki

金曜日

- １０：５０～１１：３５　ZUMBA®　中尾　拓哉
- １１：５５～１２：４０　エアロ初中級　中尾　拓哉
- 変更　１３：００～１３：３０　リラックスストレッチ　白須　秀一
- 変更　１３：４５～１４：３０　ZUMBA®　白須　秀一
- １４：４５～１５：３０　月替わりクラス　※詳細は館内POPをご覧ください（１１月実施）　中尾　拓哉　有料
- 2023年12月いっぱいは石原IR怪我の為長期代行になります。
- 変更　１９：００～１９：４５　エアロ初中級　東　美香
- 変更　２０：００～２０：４５　ステップ初中級　東　美香

土曜日

- １０：３０～１１：１５　美温活リンパストレッチ®　三浦　栄紀
- １１：３０～１２：１５　エアロ中上級　三浦　栄紀
- １２：３０～１３：１５　ZUMBA®　福井　眞衣
- １３：３０～１４：００　マーシャルファイト　福井　眞衣
- １４：１５～１５：１５　ヨガ　今井　紗耶佳
- １５：３０～１６：１５　バレトン　今井　紗耶佳
- １６：３０～１７：００　コアトレーニング　阪田　竜多

日

研修・イベント等開催予定

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。
次のプログラムは１２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

１０月２３日（月）
１１月２３日（木）

フィットネスエリアのみの休館になります

法定点検のお知らせ

１２月５日（火）

全館休館になります

《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）
- ■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。