

# 2024年 7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   | 日曜日 |
|-------|---|---|--|--|--|---|-----|
| 10:00 |   | 9:30~朝活<br>どなだでもご参加いただけます                               |  |  |  |   |     |
| 11:00 | 9:50~整列 10:20~配布<br>10:50~11:35<br>ピラティス<br>岩橋 悠太       | 9:30~整列 10:00~配布<br>10:30~11:30<br>美温活リンバストレッチ®<br>林 和美 | 9:45~整列 10:15~配布<br>10:45~11:30<br>肩こり腰痛健康体操<br>NORI       | 9:45~整列 10:15~配布<br>10:45~11:45<br>バランスコーディネーション<br>HONOKA | 9:50~整列 10:20~配布<br>10:50~11:35<br>ZUMBA®<br>中尾 拓哉             | 10:00~朝活<br>どなだでもご参加いただけます                                |     |
| 12:00 | 10:20~整列 10:50~配布<br>11:50~12:35<br>エアロ初級<br>岩橋 悠太      | 10:00~整列 10:30~配布<br>11:45~12:30<br>ラテンエアロ<br>林 和美      | 10:15~整列 10:45~配布<br>11:45~12:45<br>ヨガ<br>NORI             | 10:15~整列 10:45~配布<br>12:00~12:45<br>バレトン<br>山本 梨華          | 10:20~整列 10:50~配布<br>11:50~12:35<br>エアロ初級<br>中尾 拓哉             | 10:30~整列 11:00~配布<br>11:30~12:15<br>美温活リンバストレッチ®<br>三浦 栄紀 |     |
| 13:00 | 11:20~整列 11:50~配布<br>12:50~13:30<br>リラックスストレッチ<br>新垣 大地 | 11:15~整列 11:45~配布<br>12:45~13:30<br>ZUMBA®<br>福井 真衣     | 11:15~整列 11:45~配布<br>13:00~13:40<br>エアロ初級<br>KAORI         | 11:30~整列 12:00~配布<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>山本 梨華        | 11:20~整列 11:50~配布<br>12:50~13:30<br>リラックスストレッチ<br>白須 秀一        | 11:00~整列 11:30~配布<br>12:30~13:15<br>ZUMBA®<br>福井 真衣       |     |
| 14:00 | 12:20~整列 12:50~配布<br>13:45~14:25<br>エアロ初級<br>新垣 大地      | 12:15~整列 12:45~配布<br>13:45~14:25<br>ステップ初級<br>福井 真衣     | 12:30~整列 13:00~配布<br>13:55~14:40<br>ZUMBA®<br>KAORI        | 12:30~整列 13:00~配布<br>14:00~14:45<br>ZUMBA®<br>山口 千尋        | 12:20~整列 12:50~配布<br>13:45~14:30<br>ZUMBA®<br>白須 秀一            | 12:00~整列 12:30~配布<br>13:30~14:00<br>マーシャルファイト<br>福井 真衣    |     |
| 15:00 | 13:15~整列 13:45~配布<br>14:40~15:25<br>ダンスエアロ<br>脇坂 哲平     | 13:15~整列 13:45~配布<br>14:45~15:30<br>筋膜ほぐしストレッチ<br>福井 真衣 | 13:25~整列 13:55~配布<br>14:55~15:40<br>ピラティス<br>稲田 三菜         | 13:30~整列 14:00~配布<br>15:00~15:45<br>ピラティス<br>山口 千尋         | 14:45~15:30<br>月替わりのクラス<br>※詳細は館内POPをご覧ください<br>(7月実施)<br>中尾 拓哉 | 13:00~整列 13:30~配布<br>14:15~15:15<br>ヨガ<br>今井 紗耶佳          |     |
| 16:00 |   |   |  |  | <b>有料</b>  | 13:45~整列 14:15~配布<br>15:30~16:15<br>バレトン<br>今井 紗耶佳        |     |
| 17:00 |   |   |  |  |  |   |     |
| 18:00 |   |   | 17:30~整列 18:00~配布  | 17:40~整列 18:10~配布  |  |   |     |
| 19:00 | 17:45~整列 18:15~配布<br>18:45~19:30<br>ZUMBA®<br>中尾 拓哉     | 17:45~整列 18:15~配布<br>18:45~19:30<br>ピラティス<br>甲斐 希美      | 18:30~19:10<br>エアロ初級<br>新垣 大地                              | 18:40~19:25<br>ラテンエアロ<br>林 和美                              | 18:00~整列 18:30~配布<br>19:00~19:45<br>エアロ初級<br>石原 桃菜             |   |     |
| 20:00 | 18:15~整列 18:45~配布<br>19:45~20:30<br>ラテンエアロ<br>中尾 拓哉     | 18:15~整列 18:45~配布<br>19:45~20:30<br>ヨガ<br>甲斐 希美         | 18:00~整列 18:30~配布<br>19:25~20:10<br>機能改善ローラーピラティス<br>新垣 大地 | 18:10~整列 18:40~配布<br>19:40~20:25<br>ZUMBA®<br>Chiaki       | 18:30~整列 19:00~配布<br>20:00~20:45<br>ボクシングエクササイズ<br>石原 桃菜       |   |     |
| 21:00 |   |   |  | 時間変更   |  |   |     |

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。

7月~スタジオ内足跡のシール位置をなくしますので、全てのクラスにおいて、十分と距離を保ち引き続きレッスンをお楽しみください。

次のプログラムは7月中旬ごろお渡しいたします。

法定点検のお知らせ

7月9日(火)

全館休館になります

《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35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をお願いいたします。