

2024年 8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		9:30~朝活 どなだでもご参加いただけます				10:00~朝活 どなだでもご参加いただけます	
11:00	9:50~整列 10:20~配布 10:50~11:35 ピラティス 岩橋 悠太	9:30~整列 10:00~配布 10:30~11:30 美温活リンバストレッチ® 林 和美	9:45~整列 10:15~配布 10:45~11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	9:45~整列 10:15~配布 10:45~11:45 バランスコーディネーション HONOKA	9:50~整列 10:20~配布 10:50~11:35 ZUMBA® 中尾 拓哉		
12:00	10:20~整列 10:50~配布 11:50~12:35 エアロ初級 岩橋 悠太	10:00~整列 10:30~配布 11:45~12:30 ラテンエアロ 林 和美	10:15~整列 10:45~配布 11:45~12:45 ヨガ NORI	10:15~整列 10:45~配布 12:00~12:45 バレトン 山本 梨華	10:20~整列 10:50~配布 11:50~12:35 エアロ初級 中尾 拓哉	10:30~整列 11:00~配布 11:30~12:15 肩こり腰痛健康体操 三浦 栄紀	
13:00	11:20~整列 11:50~配布 12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	11:15~整列 11:45~配布 12:45~13:30 ZUMBA® 福井 真衣	11:15~整列 11:45~配布 13:00~13:40 エアロ初級 KAORI	11:30~整列 12:00~配布 13:00~13:45 ダンスエアロ 山本 梨華	11:20~整列 11:50~配布 12:50~13:30 リラックスストレッチ 白須 秀一	レッスン内容変更 11:00~整列 11:30~配布 12:30~13:15 ZUMBA® 福井 真衣	
14:00	12:20~整列 12:50~配布 13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	12:15~整列 12:45~配布 13:45~14:25 ステップ初級 福井 真衣	12:30~整列 13:00~配布 13:55~14:40 ZUMBA® KAORI	12:30~整列 13:00~配布 14:00~14:45 ZUMBA® 山口 千尋	12:20~整列 12:50~配布 13:45~14:30 ZUMBA® 白須 秀一	12:00~整列 12:30~配布 13:30~14:00 マーシャルファイト 福井 真衣	
15:00	13:15~整列 13:45~配布 14:40~15:25 ダンスエアロ 脇坂 哲平	13:15~整列 13:45~配布 14:45~15:30 筋膜ほぐしストレッチ 福井 真衣	13:25~整列 13:55~配布 14:55~15:40 ピラティス 稲田 三菜	13:30~整列 14:00~配布 15:00~15:45 ピラティス 山口 千尋		13:00~整列 13:30~配布 14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00	15:40~16:25 月替わりクラス ※詳細は館内POPをご覧ください (8月実施) 脇坂 哲平 有料					13:45~整列 14:15~配布 15:30~16:15 バレトン 今井 紗耶佳	
17:00							
18:00			17:30~整列 18:00~配布 18:30~19:10 エアロ初級 新垣 大地	17:40~整列 18:10~配布 18:40~19:25 ラテンエアロ 林 和美			
19:00	17:45~整列 18:15~配布 18:45~19:30 ZUMBA® 中尾 拓哉	17:45~整列 18:15~配布 18:45~19:30 ピラティス 甲斐 希美	18:00~整列 18:30~配布 19:25~20:10 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	18:10~整列 18:40~配布 19:40~20:25 ZUMBA® Chiaki	18:00~整列 18:30~配布 19:00~19:45 エアロ初級 石原 桃菜		
20:00	18:15~整列 18:45~配布 19:45~20:30 ラテンエアロ 中尾 拓哉	18:15~整列 18:45~配布 19:45~20:30 ヨガ 甲斐 希美			18:30~整列 19:00~配布 20:00~20:45 ボクシングエクササイズ 石原 桃菜		
21:00							

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。

全てのクラスにおいて、お客様同士十分と距離を保ち、引き続きレッスンをお楽しみください。
今後マットやステップ台を使用するレッスンの参加人数変更を検討しております。決定しましたらご案内いたします。

次のプログラムは8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

8月24日(土)

フィットネスエリアのみ休館

法定点検のお知らせ

9月3日(火)
9月4日(水)

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。