



# 2021年4月29日(木)～2021年5月5日(水) GW特別タイムスケジュール

	4月29日(木)	4月30日(金)	5月1日(土)	5月3日(月)	5月4日(火)	5月5日(水)
10:00						
11:00	10:45～11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香	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	11:00～11:45 ZUMBA® Chiaki	10:45～11:30 ヨガ 今井 紗耶佳	10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI
12:00	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 白須 秀一	12:00～12:30 サーキットトレーニング 芦田 隼人	11:45～12:30 コア・サーキットトレーニング 藤高 翔	11:45～12:45 ヨガ NORI
13:00	13:00～13:30 はじめてステップ Chiaki	13:00～13:45 バレトン 山本 梨華	12:30～13:15 ZUMBA® 白須 秀一	12:50～13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:50～13:35 筋膜ほぐし 藤高 翔	13:00～13:45 エアロ初中級 清宝 彩翔
14:00	13:50～14:35 ZUMBA® Chiaki	14:00～14:30 ZUMBA® 山本 梨華	13:30～14:00 サーキットトレーニング 芦田 隼人	13:45～14:25 エアロ初級 新垣 大地	14:00～14:45 ZUMBA® 大崎 穂乃香	14:00～14:40 ステップ初級 清宝 彩翔
15:00	14:50～15:35 コア・サーキットトレーニング 中尾 拓哉	14:45～15:30 筋膜ほぐし 藤高 翔	14:15～15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	14:40～15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	15:00～15:45 エアロ中上級 大崎 穂乃香	15:00～16:00 ヨガ 亀井 康恵
16:00	<b>有料</b> 16:00～17:00 ダンススキルアップクラス 中尾 拓哉		15:30～16:10 エアロ初級 橋本 奈央子			
17:00	4月29日(木) 14:50～15:35 コア・サーキットトレーニング 中尾 拓哉 5月4日(火) 11:45～12:30 コア・サーキットトレーニング 藤高 翔					
18:00	※レッスン紹介 45分間でしっかり身体を追い込んでいくクラスです。 コアトレーニングとサーキットトレーニングの複合版です。皆様のご参加お待ちしております。					
19:00		18:45～19:15 ボクシングエクササイズ 原野 照子				
20:00		19:30～20:30 ピラティスシェイプ 原野 照子				
21:00						

### 《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急遽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20名様までとします。
- 朝・夜一本目のレッスンは開始30分前より整理札をフロントにて配布いたします。
- 2本目以降のレッスンに関しては、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。
- マスク着用の徹底にご協力をお願いいたします。

**U-Fit**  
UHARA FITNESS