

# 2020年 8月度 特別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	11:00~11:40 エアロ初級 濱崎 翔太	10:30~11:30 美温活リンパストレッチ 林 和美		10:05~10:45 エアロ初級 大崎 穂乃香	10:15~11:00 ピラティス 本咲 朋美	10:30~11:15 美温活リンパストレッチ 三浦 栄紀	
12:00	11:55~12:25 ステップ初級 濱崎 翔太	11:45~12:30 ラテンエアロ 林 和美	10:45~11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	11:00~11:45 バランスコーディネーション 大崎 穂乃香	11:15~11:45 ZUMBA® 中尾 拓哉	11:30~12:00 エアロ中上級 白須 秀一	
13:00	12:50~13:30 リラックスストレッチ 新垣 大地	12:45~13:15 ZUMBA® 白須 秀一		12:00~12:45 バレトン 山本 梨華	12:15~12:45 エアロ初級 中尾 拓哉	12:20~12:50 ZUMBA® 白須 秀一	
14:00	13:45~14:25 エアロ初級 新垣 大地	13:45~14:15 ステップ初級 白須 秀一	13:00~13:40 エアロ初級 KAORI	13:00~13:30 ステップ中級 脇坂 哲平	13:15~14:00 バレトン 山本 梨華		
15:00	14:40~15:25 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地	14:40~15:40 ピラティス 本咲 朋美	13:55~14:25 ZUMBA® KAORI	14:00~14:40 エアロ初級 脇坂 哲平	14:15~14:45 ZUMBA® 山本 梨華	14:15~15:15 ヨガ 今井 紗耶佳	
16:00			14:55~15:40 ヨガ 亀井 康恵	14:55~15:40 ダンスエアロ 脇坂 哲平	15:00~15:45 筋膜ほぐし 藤高 翔	15:30~16:10 エアロ初級 橋本 奈央子	
17:00						16:25~16:55 マーシャルファイト 橋本 奈央子	
18:00	18:20~18:50 コアトレーニング 中尾 拓哉	18:15~18:45 コアトレーニング 藤高 翔	18:30~19:00 はじめてステップ 新垣 大地				
19:00	19:10~19:40 ZUMBA® 中尾 拓哉	19:00~19:45 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔	19:15~19:55 エアロ初級 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 コアトレーニング 藤原 優子		
20:00	20:00~20:45 ラテンエアロ 中尾 拓哉	20:00~20:45 セルフコンディショニング 清宝 彩翔	20:10~20:40 ZUMBA® 三浦 栄紀	20:00~20:30 STRONG Nation™ Chiaki	19:30~20:30 ダイナミックヨガ 藤原 優子		
21:00							

内容・時間変更

時間変更

研修・イベント等開催予定

これから益々暑くなります。水分補給を必ず行いながら、マイペースに運動に取り組んでいきましょう！

次のプログラムは、8月中旬頃お渡しいたします。

メンテナンスデーのお知らせ

**8月10日(月)**

※8月のメンテナンスデーは、フィットネスエリアのご利用ができません。

**《特別スケジュール実施の注意事項》**

- 各クラス定員を先着20名様までとします。
- レッスン間は非常口を開け、換気いたします。
- お客様同士の密着を避けるため、スタジオ床に印を付けております。
- 入場時にアルコール消毒のご協力をお願いいたします。
- 換気のためスタジオ内の窓を開けていますので、音量制限しています。
- レッスン前後のお客様同士の会話は距離を保っていただきますようお願いいたします。

NEW

**《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。
- レッスン開始10分前よりスタジオに入場いただけます。
- スタジオ内にお持ちいただける飲み物は、蓋つ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は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。