

2020年 9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				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	研修・イベント等開催予定
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	10:45~11:30 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	
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	11:45~12:45 ヨガ NORI	12:00~12:45 バレトン 山本 梨華	12:15~12:45 エアロ初中級 中尾 拓哉	12:20~12:50 ZUMBA® 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	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		
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	13:55~14:25 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	
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	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	
16:00	<p>《タイムスケジュール実施の注意事項》</p> <ul style="list-style-type: none"> 各クラス定員を先着20名様までとします。(次のレッスンに並ばれる際はスタジオ外の注意事項をご確認ください) レッスン間は非常口と窓を開け、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。 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。 						
17:00							
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	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		
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	20:00~20:30 STRONG Nation™ Chiaki	19:30~20:30 ダイナミックヨガ 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				
21:00							

暑い夏も終わり、過ごしやすい季節になりますが、運動される場合は体調にお気を付けてください。

次のプログラムは、9月中旬頃お渡しいたします。

法定点検日のため
全館休館になります

9月9日(水)
9月10日(木)

※9月のフィットネスのメンテナンス日は、ございません。