

2020年12月28日(月)～2021年1月3日(日) 年末年始特別タイムスケジュール

| | 12月28日 月曜日 | 12月29日 火曜日 | 12月30日 水曜日 | 12月31日 木曜日 | 1月1日 金曜日 | 1月2日 土曜日 | 日曜日 |
|-------|---------------------------------------|--|----------------------------------|--|----------|-------------------------------------|-----|
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00～11:40 エアロ初級 濱崎 翔太 | 10:30～11:30 ヨガ NORI | 10:45～11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI | 10:15～11:00 コア・サーキットトレーニング 中尾 拓哉 | | 10:30～11:15 バレトン 山本 梨華 | |
| 12:00 | 12:00～12:45 ZUMBA® 中尾 拓哉 | 12:00～12:45 STRONG Nation™ Chiaki | 11:45～12:45 ヨガ 亀井 康恵 | 11:15～12:00 ラテンエアロ 中尾 拓哉 | | 11:30～12:00 ZUMBA® 山本 梨華 | |
| 13:00 | 13:00～13:40 リラックスストレッチ 新垣 大地 | 13:15～14:00 筋膜ほぐし 藤高 翔 | 13:00～13:40 エアロ初級 KAORI | 12:15～13:00 バレトン 山本 梨華 | | 13:00～13:30 サーキットトレーニング 芦田 隼人 | |
| 14:00 | 14:00～14:45 機能改善ローラーピラティス 新垣 大地 | | 13:55～14:40 ZUMBA® KAORI | 13:15～14:00 ZUMBA® 山本 梨華 | | 13:45～14:30 エアロ初中級 濱崎 翔太 | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:15～18:45 コアトレーニング 中尾 拓哉 | 18:30～19:15 サーキットトレーニング (有酸素) 藤高 翔 | 18:30～19:15 エアロ初中級 新垣 大地 | | | | |
| 19:00 | 19:00～19:45 ダンスエアロ 中尾 拓哉 | | | | | | |
| 20:00 | | 2020年12月28日～2021年1月3日のU-Fit営業時間 6:00～21:00となります | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

終日スタジオレッスンはご利用できません。
スタジオはご自由にお使いください。

終日スタジオレッスンはご利用できません。
スタジオはご自由にお使いください。

会員の皆様、
1年間大変お世話になりました。緊急事態宣言期間中は、臨時休館となりまして大変ご迷惑をおかけしました。2021年もコロナ感染予防対策を実施しながら皆様に快適なフィットネスライフを楽しんで頂けるよう精進して参ります。会員の皆様がより良い年をお迎えできますように願ってお

- 《タイムスケジュール実施の注意事項》
- 各クラス定員を先着20名までとします。(次のレッスンに並ばれる際はマスク着用の上で、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。(寒くならないようにお気を付けてください)
 - 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ので入室しましたら場所の確保をお願いいたします。(ほかの方の場所取りはご遠慮ください)
 - 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