

# 2021年12月28日(火)～2022年1月3日(月) 年末年始特別タイムスケジュール

	12月28日 火曜日	12月29日 水曜日	12月30日 木曜日	12月31日 金曜日	1月1日	1月2日	1月3日 月曜日
10:00							
11:00	10:30~11:30 美温活リンバストレッチ® 林 和美	10:45~11:30 肩こり腰痛健康体操 NORI	10:30~11:15 エアロ初中級 清宝 彩翔	11:00~11:45 エアロ初中級 Chiaki			
12:00	11:45~12:30 ラテンエアロ 林 和美	11:45~12:45 ヨガ NORI	11:30~12:15 機能改善ローラーピラティス 清宝 彩翔	12:00~12:45 ボクシングエクササイズ 原野 照子			12:00~12:45 エアロ初中級 山本 梨華
13:00	12:45~13:30 ZUMBA® 福井 真衣	13:00~13:40 エアロ初級 KAORI	12:30~13:15 ZUMBA® 山本 梨華	13:00~13:45 ZUMBA® 原野 照子			13:00~13:45 ZUMBA® 山本 梨華
14:00	13:45~14:25 ステップ初級 福井 真衣	13:55~14:40 ZUMBA® KAORI	13:30~14:30 ヨガ 亀井 康恵	14:00~15:00 ピラティスシェイプ 原野 照子			14:00~15:00 ヨガ 今井 紗耶佳
15:00							
18:00	18:15~19:00 コアトレーニング 藤高 翔	18:20~19:00 ステップ初級 新垣 大地	18:30~19:15 ZUMBA® 福井 真衣				15:15~16:00 バレトン 今井 紗耶佳
19:00	19:15~20:00 ダンスエアロ 中尾 拓哉	19:15~20:00 エアロ初中級 新垣 大地	19:30~20:00 マーシャルファイト 福井 真衣				
20:00	2021年12月28日～2022年1月3日のU-Fit営業時間 6:00～21:00となります						
21:00							

終日スタジオリュックはございません。  
スタジオは自由にお使いください。

今一度コロナ感染予防対策にご協力いただき、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。マスク着用での運動になりますので、十分ご注意ください。

《タイムスケジュール実施の注意事項》

- 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。
- マスク着用、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。
- 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)

○ マット横    ● マット縦    ● ステップ台を使用するレッスン    ● マット、ステップ台を使用しないレッスン

また状況に応じて変更も変更もさせていただきますので、予めご了承ください。