

# 2024年 10月~12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 |  | 9:30~朝活<br>どなでもご参加いただけます                                |  |  |   | 10:00~朝活<br>どなでもご参加いただけます   | <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">研修・イベント等開催予定</p> |
| 11:00 | 9:50~整列 10:20~配布<br>10:50~11:35<br>ピラティス<br>岩橋 悠太                              | 9:30~整列 10:00~配布<br>10:30~11:30<br>美温活リンバストレッチ®<br>林 和美 | 9:45~整列 10:15~配布<br>10:45~11:30<br>肩こり腰痛健康体操<br>NORI       | 9:45~整列 10:15~配布<br>10:45~11:45<br>バランスコーディネーション<br>HONOKA | 9:50~整列 10:20~配布<br>10:50~11:35<br>ZUMBA®<br>中尾 拓哉                          |   |   |
| 12:00 | 10:20~整列 10:50~配布<br>11:50~12:35<br>エアロ初中級<br>岩橋 悠太                            | 10:00~整列 10:30~配布<br>11:45~12:30<br>ラテンエアロ<br>林 和美      | 10:15~整列 10:45~配布<br>11:45~12:45<br>ヨガ<br>NORI             | 10:15~整列 10:45~配布<br>12:00~12:45<br>バレトン<br>山本 梨華          | 10:20~整列 10:50~配布<br>11:50~12:35<br>エアロ初中級<br>中尾 拓哉                         | 10:30~整列 11:00~配布<br>11:30~12:15<br>美温活リンバストレッチ®<br>三浦 栄紀             |   |
| 13:00 | 11:20~整列 11:50~配布<br>12:50~13:30<br>リラク্সストレッチ<br>新垣 大地                        | 11:15~整列 11:45~配布<br>12:45~13:30<br>バレトン<br>佐々木 優       | 11:15~整列 11:45~配布<br>13:00~13:40<br>エアロ初級<br>KAORI         | 11:30~整列 12:00~配布<br>13:00~13:45<br>ダンスエアロ<br>山本 梨華        | 11:20~整列 11:50~配布<br>12:50~13:30<br>リラク্সストレッチ<br>白須 秀一                     | 11:00~整列 11:30~配布<br>12:30~13:15<br>エアロ初中級<br>生方 美奈子                  |   |
| 14:00 | 12:20~整列 12:50~配布<br>13:45~14:25<br>エアロ初級<br>新垣 大地                             |   | 12:30~整列 13:00~配布<br>13:55~14:40<br>ZUMBA®<br>KAORI        | 12:30~整列 13:00~配布<br>14:00~14:45<br>ZUMBA®<br>山口 千尋        | 12:20~整列 12:50~配布<br>13:45~14:30<br>ZUMBA®<br>白須 秀一                         | レッスン内容変更<br>12:00~整列 12:30~配布<br>13:30~14:00<br>サーキットトレーニング<br>生方 美奈子 |   |
| 15:00 | 13:15~整列 13:45~配布<br>14:40~15:25<br>ダンスエアロ<br>脇坂 哲平                            |   | 13:25~整列 13:55~配布<br>14:55~15:40<br>ピラティス<br>稲田 三菜         | 13:30~整列 14:00~配布<br>15:00~15:45<br>ピラティス<br>山口 千尋         | 14:45~15:30<br>月替わりクラス<br>※詳細は館内POPをご覧ください<br>(11月実施)<br>中尾 拓哉<br><b>有料</b> | 13:00~整列 13:30~配布<br>14:15~15:15<br>ヨガ<br>今井 紗耶佳                      |   |
| 16:00 | 15:40~16:25<br>月替わりクラス<br>※詳細は館内POPをご覧ください<br>(10・12月実施)<br>脇坂 哲平<br><b>有料</b> |   |  |  |   | 13:45~整列 14:15~配布<br>15:30~16:15<br>バレトン<br>今井 紗耶佳                    |   |
| 17:00 |  |   |  |  |   |   |   |
| 18:00 |  |   | 17:30~整列 18:00~配布<br>18:30~19:10<br>エアロ初級<br>新垣 大地         | 17:40~整列 18:10~配布<br>18:40~19:25<br>ラテンエアロ<br>林 和美         | 18:00~整列 18:30~配布<br>19:00~19:45<br>エアロ初中級<br>石原 桃菜                         |   |   |
| 19:00 | 17:45~整列 18:15~配布<br>18:45~19:30<br>ZUMBA®<br>中尾 拓哉                            | 17:45~整列 18:15~配布<br>18:45~19:30<br>ピラティス<br>甲斐 希美      | 18:00~整列 18:30~配布<br>19:25~20:10<br>機能改善ローラーピラティス<br>新垣 大地 | 18:10~整列 18:40~配布<br>19:40~20:25<br>ZUMBA®<br>Chiaki       | 18:30~整列 19:00~配布<br>20:00~20:45<br>ボクシングエクササイズ<br>石原 桃菜                    |   |   |
| 20:00 | 18:15~整列 18:45~配布<br>19:45~20:30<br>ラテンエアロ<br>中尾 拓哉                            | 18:15~整列 18:45~配布<br>19:45~20:30<br>ヨガ<br>甲斐 希美         |  |  |   |   |   |
| 21:00 |  |   |  |  |   |   |   |

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。  
祝日は別紙にてご案内いたします。

全てのクラスにおいて、お客様同士十分と距離を保ち、引き続きレッスンをお楽しみください。

次のプログラムは12月中旬ごろお渡しいたします。

メンデンスデーのお知らせ

**10月24日(木)**  
**12月23日(月)**

フィットネスエリアのみ休館

法定点検のお知らせ

また決まり次第お知らせ致します

《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35名様(マット・ステップ台を使用しないレッスン)先着30名様(マットを使用するレッスン)までとします。
- 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。(朝・夕方1本目のレッスンは、30分前に配布いたします)
- 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。