

スタジオプログラム再開に伴う 特別タイムテーブル

※ 従来のタイムテーブルとは異なりますので、ご確認ください。

対象期間：3月16日（月）～ 3月31日（火）

	月（16・23・30）		火（17・24・31）		水（18・25）		木（19・26）		土（21・28）		日（22・29）									
	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo								
10:30		10:15~10:45 サーキット			10:30~11:15 モーニングヨガ 薬科	10:15~10:45 サーキット		10:15~10:45 サーキット			10:30~11:15 シェイブダンス 佐藤	終日								
11:00	11:15~12:00 ピギナーエアロ 桜井	11:00~12:00 サーキット	11:00~11:45 健美操 桜井	11:00~12:00 サーキット		11:00~12:00 サーキット	11:15~ TC 11:30~12:15 ボディジャム45 増田				11:00から 11:45~12:15 週代わりレスミルズ① (以下参照)	利用不可								
11:30											15:00まで									
12:00	12:30~ TC 12:45~13:30 ボディコンバット45 宮沢	12:30~13:00 ※ウェーブリング 原川	12:15~12:45 ボディジャム30 石澤	12:30~13:00 ボディコンバット30 ウエーブリング 原川	12:30~13:00 ボディコンバット30 ウエーブリング 原川	12:30~13:00 ボディコンバット30 ウエーブリング 原川	12:45~ TC 13:00~13:30 ボディパンプ30 待井		11:45~12:30 ボディジャム45 西海		DVD	13:00~13:45 週代わりレッスン (以下参照)								
12:30											サーキット									
13:00			13:15~14:00 ボディアタック45 泉水	13:30~14:15 かんたん エクササイズ 石澤	13:30~14:15 ボディシェイブ 石澤	13:30~14:15 ボディシェイブ 石澤			13:00~13:45 ヨガ 柏木		30分以上の ご利用は お控えください	14:15~15:00 週代わりレスミルズ② (以下参照)								
13:30	14:00~14:45 ボディバランス45 原川	13:45~14:30 かんたん エクササイズ 石澤			14:00~14:45 ピラティス 原川		14:00~14:45 19日 ピギナーエアロ 26日 健美操 巻田	14:00~14:45 ※ピラティス 増田												
14:00			14:30~15:15 ヨガ 多々良					15:00~15:45 ※ヨガ Mayo												
14:30				15:00~16:00 DVDサーキット	15:15~15:45 ボディステップ30 辻				15:00~15:45 ボディパンプ45 待井			週代わりレスミルズ① 22日 ボディコンバット Kie 29日 ボディパンプ 原崎								
15:00	<p>【定員（参加可能人数）の制限】 2Fスタジオ ⇒ 30名 Mezzoスタジオ⇒ 8名</p> <p>【ホットレッスンの一時中止】 常温でのレッスン実施となります。</p>				<p>【整理券配布レッスン】 すべてのレッスンが整理券配布対象です。</p> <p>【MEZZOの男性参加可能レッスン】 男性参加が可能となるレッスン名に 「※」を表記しております。</p>															
15:30																				
16:00																				
16:30																				
17:00									16:30~ TC 16:45~17:15 ボディステップ30 辻			週代わりレスミルズ② 22日 ボディステップ Kie 29日 ボディコンバット 宮沢								
17:30																				
18:00																				
18:30			18:30~19:00 ウエーブリング 増田		18:30~19:00 ボディパンプ30 宮沢		18:30~19:00 ボディステップ30 辻		18:00~ TC 18:15~19:00 ボディコンバット45 宮沢											
19:00	19:00~19:30 スタートエアロ 辻																			
19:30																				
20:00			19:30~20:15 ボディコンバット45 辻	19:30~20:15 ※ピラティス 増田	19:30~20:15 ズンバ マリアン	19:30~20:15 ※疲労回復ヨガ 坂口	19:30~20:15 疲労回復ヨガ 坂口	19:15~19:45 ※スモールボール 辻 20:15~20:30 ※腹筋マニア 宮沢	19:30~20:15 ヨガ Mayo											
20:30	20:15~21:00 ボディアタック45 待井																			
21:00			20:45~21:30 ボディジャム45 増田		20:45~21:30 ボディステップ45 森本		20:45~21:30 ボディコンバット45 宮沢													
21:30																				

◇ 感染拡大予防策の実施 ◇

スタジオレッスン再開に伴い、感染拡大予防策を実施致します。館内掲示資料などをご確認の上、スタジオレッスンに参加していただくよう、皆様のご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

スタジオプログラムの一部制限に伴う 特別タイムテーブル

※ 従来のタイムテーブルとは異なりますので、ご確認ください。

対象期間：4月1日（水）～ 4月16日（木）

	月（6・13）		火（7・14）		水（1・8・15）		木（2・9・16）		土（4・11）		日（5・12）	
	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo	スタジオ	Mezzo
10:30		10:15~10:45 サーキット			10:30~11:15 モーニングヨガ 薬科			10:15~10:45 サーキット				
11:00			10:45~11:30 ピラティス 泉水									終日
11:30	11:15~12:00 ピギナーエアロ 桜井	11:00~12:00 サーキット	11:00~11:45 健美操 桜井				11:00~12:00 サーキット	11:15~ TC 11:30~12:15 ボディジャム45 石澤		11:00から 15:00まで		利用不可
12:00									11:45~12:30 ボディジャム45 西海	DVD	11:45~12:30 週代わりレズミルス① (以下参照)	
12:30	12:30~ TC 12:45~13:30 ボディコンバット45 宮沢	12:30~13:00 ※ウェーブリング 原川	12:15~12:45 ボディジャム30 石澤		12:30~13:00 ボディコンバット30 辻	12:30~13:00 ウェーブリング 原川	12:45~ TC 13:00~13:30 ボディパンプ30 原崎		13:00~13:45 ヨガ 柏木	サーキット	13:00~13:45 週代わりレッスン (以下参照)	
13:00		13:45~14:30 かんたん エクササイズ 石澤	13:15~14:00 ボディアタック45 泉水	13:30~14:15 かんたん エクササイズ 石澤	13:30~14:15 ピラティス 原川	13:30~14:15 ボディシェイプ 石澤	14:00~14:45 (以下参照) 巻田	14:00~14:45 ※ピラティス 増田		30分以上の ご利用は お控えください	14:15~15:00 週代わりレズミルス② (以下参照)	
14:00	14:00~14:45 ボディバランス45 原川		14:30~15:15 ヨガ 多々良		14:45~15:15 ボディアタック30 原川		2日 ピギナーエアロ 9日 健美操 16日 ピギナーエアロ	15:00~15:45 ※ヨガ Mayo				
14:30				15:00~16:00 DVDサーキット					15:00~15:45 ボディパンプ45 待井			
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30	18:30~19:15 バレトン 増田		18:30~19:00 リラックスボール 宮沢		18:30~19:00 ボディパンプ30 宮沢		18:30~19:00 ボディアタック30 待井		18:00~ TC 18:15~19:00 ボディコンバット45 宮沢			
19:00												
19:30												
20:00	19:45~20:15 スタートエアロ 辻		19:30~20:15 ボディコンバット45 宮沢	19:30~20:15 ※ナチュラルボディ コンディショニング 西海	19:30~20:15 ズンバ マリアン	19:30~20:15 ※疲労回復ヨガ 坂口	19:30~20:15 疲労回復ヨガ 坂口	19:15~19:45 ※スモールボール 辻 20:15~20:30 ※腹筋マニア 宮沢	19:30~20:15 ヨガ Mayo			
20:30												
21:00	20:45~21:30 ボディアタック45 待井		20:45~21:30 ボディジャム45 西海		20:45~21:30 ボディステップ45 森本		20:45~21:30 ボディコンバット45 辻					
21:30												

【定員（参加可能人数）の制限】
2Fスタジオ ⇒ 30名
Mezzoスタジオ ⇒ 8名

【ホットレッスンの一時中止】
常温でのレッスン実施となります。

【整理券配布レッスン】
全レッスンが整理券配布対象です。

【MEZZOの男性参加可能レッスン】
男性参加が可能となるレッスン名に「※」を表記しております。

◇ 感染拡大予防策の実施 ◇

スタジオレッスン再開に伴い、感染拡大予防策を実施致します。館内掲示資料などをご確認の上、スタジオレッスンに参加していただくよう、皆様のご理解・ご協力の程、宜しく申し上げます。