

# スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

# 2024年10月～

2024年8月作成

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		プール	プール				
10:00	美姿勢ヨガ 9:45~10:45 野村		初級エアロ 9:45~10:15 高田	ピラティス 9:45~10:45 YOSHIKO	ヨガ 9:45~10:45 島田	初級エアロ 9:45~10:15 高田	ヨガ 9:45~10:45 野村
11:00	SALSATION 11:00~12:00 JUNKO		初級ステップ 10:30~11:00 高田	ZUMBA GOLD 11:00~11:30 YOSHIKO	ポルドブラ 11:00~11:30 片野	ピラティス 10:30~11:15 高田	<b>変更</b> ZUMBA 11:30~12:15 第1・3・5YUKI/第2・4松井
12:00	機能改善エクササイズ 12:15~13:00 JUNKO		VR 11:30~12:00 OXIGENO	VR 12:00~12:30 LATIN DANCE	初中級エアロ 11:45~12:30 片野	VR 11:30~12:00 MEGADANZ	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE
13:00			骨盤調整ストレッチ 12:30~13:15 地家	オリジナルダンス 13:15~14:00 Rie	<b>変更</b> 背骨ヨガ イヨニガ 13:30~14:15 和田	かんたんフラダンス 12:15~13:00 長谷川	VR 13:30~14:00 UBOUND
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 YAYOI		<b>変更</b> SALSATION 13:45~14:45 滑田 (なめた)	<b>変更</b> 中級エアロ 14:15~15:00 河田	スクール会員以外の方は、ご参加いただけません	フラダンス・スクール 13:30~14:30 長谷川 ※スクール会員専用プログラム ※第1・3土曜のみ実施	VR 14:30~15:00 RADICAL YOGA
15:00	ヨガ 15:00~15:45 Rie		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE	<b>変更</b> VR 15:30~16:00 UBOUND	ZUMBA 15:15~16:00 SAORI	VR 14:45~15:15 UBOUND	VR 15:30~16:00 HYPER C
16:00	トータルシェイプ 16:00~16:45 Shohei		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	<b>変更</b> VR 16:30~17:00 OXIGENO	VR 16:30~17:00 FIGHT DO	ZUMBA 15:30~16:15 大江	VR 16:30~17:00 MEGADANZ
17:00	VR 17:15~17:45 UBOUND		VR 17:15~17:45 HYPER C			VR 17:00~17:30 RADICAL YOGA	
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ					VR 18:00~18:30 FIGHT DO	
19:00	ピラティス 19:00~19:45 YOSHIKO		VR 19:00~19:30 UBOUND	ZUMBA 19:00~19:45 河合	SALSATION 19:00~20:00 YAYOI	VR 19:00~19:30 MEGADANZ	
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 20:00~20:30 MEGADANZ	VR 20:00~20:30 FIGHT DO	VR 20:15~20:30 HYPER C	VR 20:00~20:30 UBOUND	
21:00							

※一部内容が変更となる場合がございます。

## 【注意事項】

- ※スタジオレッスンには定員がございます。先着順での参加になります。レッスン開始30分前よりスタジオ前にて整理券を配布いたします。
- ※スタジオへの入場はレッスン開始前10分前となり番号順にご入場いただけます。おられない場合は次の番号の方をお呼びします。
- ※スタジオレッスンはレッスン開始後の入場は出来ません。
- ※スタジオレッスンには直接インストラクターが指導するレッスンと、映像によるバーチャルレッスンがございます。
- ※スタジオ内でのお食事はご遠慮ください。飲み物を持ち込む際は水筒か、蓋つきのペットボトルになります。
- ※他の参加者の方の迷惑になるような行動はご遠慮ください。

