

# スタジオ (プール・ジム) レッスン タイムスケジュール

## 2025年 7月~

2025年5月作成

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
9:45~10:45	美姿勢ヨガ 野村		初級エアロ 河田	ピラティス YOSHIKO	ヨガ 島田	ラテンエアロ RINA	ヨガ 野村
10:00			初級ステップ 河田			ポルトブラ RINA	
11:00	SALSATION JUNKO		VR 11:30~12:00 OXIGENO	ZUMBA GOLD YOSHIKO	ポルドブラ 片野	かんたんフラダンス 長谷川	ZUMBA 第1・3・5YUKI/第2・4松井
12:00	機能改善エクササイズ JUNKO		骨盤調整ストレッチ 地家	VR 12:00~12:30 LATIN DANCE	初中級エアロ 片野	フラダンス・スクール 長谷川	VR 12:30~13:00 LATIN DANCE
13:00				オリジナルダンス Rie	背骨ヨガ イソコウ 和田		VR 13:30~14:00 UBOUND
14:00	ZUMBA 棚橋		SALSATION 滑田 (なめた)	中級エアロ 河田	初級エアロ SAORI		VR 14:30~15:00 ELEVEN
15:00	ヨガ Rie		VR 15:15~15:45 LATIN DANCE	VR 15:30~16:00 UBOUND	ZUMBA SAORI		VR 15:30~15:45 INTERVAL(15分)
16:00	トータルシェイプ Shohei		VR 16:15~16:45 RADICAL YOGA	VR 16:30~17:00 OXIGENO	VR 16:30~16:45 STRECHING (15分)		VR 16:00~16:30 MEGADANZ
17:00	VR 17:00~17:30 UBOUND		VR 17:15~17:45 HYPER C	VR 17:15~17:30 STRECHING (15分)			
18:00	VR 18:00~18:30 MEGADANZ		VR 18:00~18:15 STRECHING (15分)	VR 18:00~18:30 ELEVEN	VR 18:00~18:30 HYPER C		
19:00	ピラティス YOSHIKO		VR 19:00~19:30 UBOUND	ZUMBA 河合	SALSATION YAYOI		
20:00	VR 20:00~20:30 LATIN DANCE		VR 19:45~20:00 ELEVEN (15分)	VR 20:00~20:30 FIGHT DO			
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きます。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。

