

	火 (tue)		水 (wed)		木 (thu)		金 (fri)		土 (sat)		日 (sun)		
	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	アクティブ スタジオ	コンディショニング スタジオ	
9													9
10	10:30-11:00 ステップ 中根 奈美子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:15 かんたんジョグ 小倉 真夕美	10:40-11:25 太極拳(入門クラス) 岡村 朋子	10:30-11:15 脂肪燃焼 新垣 沙知子	10:30-11:15 使用可能	10:30-11:15 太極拳 彭 琪芳	10:35-11:05 モビバンコア 岩崎 真由美	10:30-11:00 筋コンディショニング 新垣 沙知子	10:30-11:00 使用可能	10:30-11:00 ロコモ美立体操 高橋 恵美子	10:30-11:00 使用可能	10
11	11:20-12:05 脂肪燃焼 中根 奈美子	11:25-11:55 モビバンパワー 岩崎 真由美	11:45-12:30 かんたんジョグ 小倉 真夕美	11:45-12:30 太極拳 岡村 朋子	11:35-12:20 ZUMBA 宮本 ひろみ	11:40-12:10 筋コンディショニング 新垣 沙知子	11:35-12:20 ボディシェイプ 小倉 真夕美	11:30-12:30 ヨガ 岩崎 真由美	11:20-11:50 かんたんジョグ 星 浩一	11:20-11:50 使用可能	11:20-12:05 かんたんジョグ 高橋 恵美子	11:20-12:05 使用可能	11
12	12:25-13:10 ジャズ 久宗 亜矢子	12:15-12:45 ヨガ 岩崎 真由美	12:50-13:35 ピラティス 岩見 明香	12:50-13:35 使用可能	12:40-13:25 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	12:40-13:25 使用可能	12:40-13:25 ステップ 小倉 真夕美	12:55-13:25 使用可能	12:10-12:55 脂肪燃焼 星 浩一	12:10-12:55 使用可能	12:25-13:10 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	12:25-13:10 使用可能	12
13	13:30-14:15 バレエエクササイズ 久宗 亜矢子	13:30-14:15 使用可能	13:55-14:40 ボディケア ストレッチ 岩見 明香	13:55-14:40 使用可能	13:45-14:30 ボディパンプ 45 佐藤 亜希子	13:45-14:30 使用可能	13:45-14:15 コア30 近藤 宏樹	13:45-14:15 ロコモ美立体操 高橋 圭	13:15-14:15 ボディバランス 佐藤 亜希子	13:15-14:15 使用可能	13:30-14:15 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	13:30-14:15 使用可能	13
14	14:35-15:20 ピラティス 正野 加那子	14:35-15:20 使用可能	15:00-15:30 シバム30 バーチャル	15:00-15:30 使用可能	14:55-15:40 オリジナルエアロ 小倉 真夕美	14:55-15:40 使用可能	14:35-15:20 ベーシックジョグ 高橋 圭	14:35-15:20 使用可能	14:35-15:20 ボディコンバット 45 佐藤 亜希子	14:35-15:20 使用可能	14:40-15:10 コア30 近藤 宏樹	14:40-15:10 アロマストレッチ 佐藤 亜希子	14
15	15:40-16:10 ボディバランス30 正野 加那子	15:40-16:10 使用可能	15:50-16:20 ボディコンバット30 バーチャル	15:50-16:20 使用可能	16:00-16:30 バレエエクササイズ 田中 絵梨	16:00-16:30 使用可能	15:40-16:25 パワーヨガ 内田 利子	15:40-16:25 使用可能	15:40-16:25 ボディパンプ45 バーチャル	15:40-16:25 使用可能	15:30-16:00 MEGADANZ 浅岡 成美		15
16	16:35-17:20 シバム45 バーチャル	16:35-17:20 使用可能	16:40-17:10 ボディパンプ30 バーチャル	16:40-17:10 使用可能	16:50-17:35 バレエ 田中 絵梨	16:50-17:35 使用可能	16:45-17:15 シバム30 バーチャル	16:45-18:00 使用可能	16:45-17:15 骨盤ピーナスボディ 北村 あり				16
17	17:40-18:10 ボディパンプ30 バーチャル	17:40-18:10 使用可能	17:30-18:00 ボディバランス30 バーチャル	17:30-18:00 使用可能	18:00-18:30 シバム30 バーチャル	18:00-18:30 使用可能	17:30-18:00 ボディコンバット30 バーチャル		17:45-18:15 脂肪燃焼 高橋 圭	17:30-18:15 ウォームヨガ 北村 あり			17
18	18:35-19:05 ボディコンバット30 バーチャル	18:35-19:05 使用可能	18:20-19:05 シバム45 バーチャル	18:20-19:05 使用可能	18:50-19:20 コア30 バーチャル	18:50-19:20 使用可能	18:20-19:05 ボディパンプ45 バーチャル	18:40-19:10 ボディケア 北村 あり					18
19	[定員] アクティブスタジオ: 24名 コンディショニングスタジオ: 14名 コンディショニングスタジオ (太極拳): 8名 【使用可能】のお時間はスタジオのご使用が可能な時間です。 ご利用後は消毒のご協力をお願いいたします。											19	
20	政府発令の蔓延防止延長に伴い、閉館時間が変更となります。 平日・土曜日の最終チェックインは20:00とさせていただきます。 なおフロントでのお手続きは営業終了30分前までとさせていただきます。 上記期間中のプログラムとなります。ご理解ご了承の程、宜しくお願い致します。											20	
21	スタジオWeb予約をご利用ください。 Web予約の方は 開始10分前に スタジオ内にご入場いただけます。 予約されていない方は 開始35分前から スタジオ横にて整理券を配布いたします。 密になる等の状況によって臨時で 配布時間等を変更をする 場合がございます。 予めご了承くださいませ。											21	
22	【営業時間】 曜日/開館~閉館(スポーツ施設利用時間) 火~金/9:30~21:00(20:45まで) 土/9:30~21:00(20:45まで) 日/9:30~19:00(18:45まで)											22	

※火、金、土曜日の17:00~18:00の時間はスイミングスクールで5コース使用させていただきます。予めご了承ください。



・インストラクターは映像の中に居ます。実際には居りませんのご了承ください。
・開始時間までにスタジオへご入場ください。映像を見てお楽しみください。
・クラス中は、周囲の方と距離をあげ、会話はお控えください。

・定員人数を超えた場合は入場をご遠慮ください。
・終了後は速やかにご退場ください。
・使用したマット等は消毒後、元の場所にお戻しください。