



# 2021年日祝日プログラムスケジュール (変更となる場合がございます)

	4/4 (日)	4/11 (日)	4/18 (日)	4/29 (祝木)	お知らせ		
	3Fアリーナ	5Fアスタ	3Fアリーナ	5Fアスタ	3Fアリーナ	5Fアスタ	●4月よりレッスンweb予約のキャンセルは、開始30分前までとさせていただきます。(レッスン予約10分迄⇒5月～5分前迄) ●4月よりアスタジオの定員を変更します。25名⇒30名
10	web エアロ中級 10:00 10:40 柴貴郎		ヨガ ベーシック 10:00 10:40 江田哲郎	特別レッスン バレエ セミナー (有料) 10:00 11:30 吉本渚	バランス ボール 10:00 10:30	ヨガ アクティブ 10:00 10:40 西川和余	●5月よりweb表示レッスンは、完全予約制とさせていただきます。密回避等の為、ご理解の程をお願いします。
11	web ステップ 初中級 11:15 11:55 柴貴郎	ウェーブ リング 11:00 11:40	ピラティス 11:15 11:45 江田哲郎	特別レッスン Shape サーキット (有料) 11:00 12:00 辻千枝×JOY	web ヨガ リラックス 10:45 11:25 ASAMI	ZUMBA 11:15 11:45 西川和余	<b>インストラクターパーソナルご案内</b> 個室ジムmo完備♪インストラクターにお問合せ下さい。 ☆機能改善・ヨガ・ピラティス・ダンス・筋トレetc☆ ～中尾・杉山・和山・富貴・多田・田畑・松村・鈴木～ ☆4月～NEW富田大介/ピラティス(リフォーマー使用) 今堀加奈子/パーソナルストレッチ・コンディショニング
12	ヨガ ベーシック 12:15 12:55 一筆里美		web スタイル JAZZ初中級 12:15 12:55 村岡萌絵	特別レッスン ボディメイク セミプライベート (有料) 12:00 13:00 佐藤洋平	web ウェーブ リング 12:30 13:00	特別レッスン DANCE (有料) 12:00 13:00 森本清美	美ストレ 12:15 12:55 多田裕子
13	web ファンクショナル シェイプ 13:30 14:00 和山浩二	特別レッスン ダンサーによる 美姿勢 エクササイズ ウォーキング+ (有料) 13:30 14:40 松村明日香	ヨガ アクティブ 13:30 14:00 村岡萌絵	特別レッスン ボディメイク セミプライベート (有料) 13:30 14:30 佐藤洋平	web ラテンエアロ 13:30 14:10 森本清美	web RPM 13:30 14:00 佐藤洋平	
14	web ヨガ リラックス 14:30 15:10 和山浩二		web ステップ初級 14:30 15:00 得能康代		web ボディ シェイプ 14:30 15:10 田中陽子	web 特別レッスン JSAボール (有料) 13:30 15:30 中尾 和子	web ヨガ リラックス 14:30 15:10 村岡萌絵
15		web タオルDE シェイプ DANCE 15:30 16:10 松村明日香	web ピラティス 15:30 16:10 得能康代		web ヨガ ベーシック 15:45 16:25 ASAMI		web エアロ初級 15:45 16:25 早川大補
16	HIRO サークル (有料)	フェイス タオルを お持ち下さい			今堀加奈子 サークル (有料)		リズムボティ 15:30 16:00 村岡萌絵
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レッスン開始時間に合わせてお越し下さい。</li> <li>●レッスンには定員がございます。50名(Aスタ30名)</li> <li>●ウェーブリング45名 ステップ35名 ステーションバー25名 バイク17名 TRX15名</li> <li>●web はweb予約が可能です。※詳しくはHP、館内掲示をご覧ください。</li> <li>●お客様同士の距離や対面での会話にはご注意ください。</li> <li>●館内ではマスクの着用をお願い致します。(レッスン時含む)</li> <li>※運動強度の調節や鼻を出しての呼吸、周囲に配慮の上、呼吸を整えるなど体調に十分ご注意ください。</li> </ul>						

web ⇒web予約できます  ⇒シューズ不要  ⇒ある程度慣れた方向きのクラス

コロナウィルス感染予防対策にご協力いただき有難うございます。