

# <2021年1月～ 自由参加型教室>

スタジオ+トレーニング室4時間セット券 (¥600)

	月	火	水	木	金	土	日			
	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ	Aスタジオ			
9:00										
10:00		エアロピクス +ストレッチ 10:00～10:45 SEIKO	気功太極拳 9:30～10:15 矢田	アクティブフロー ヨーガ 10:00～10:45 Yoko	アンチエイジング サルサ 10:00～10:45 堤	コンテンポラリー ダンス 10:00～10:45 ERENA	<b>NEW!</b> 朝ヨガ 10:00～10:45 常盤貴子			
11:00	ZUMBA 11:00～11:45 久松	ヨーガ 11:00～11:45 SEIKO	美バレエ パー基礎レッスン 11:00～11:45 富士山	リラックスヨーガ 11:00～11:45 Yoko	ラテンダンス 「基礎」 11:00～11:45 堤	リラックスストレッチ 11:00～11:45 ERENA	ベーシックコア トレーニング 11:00～11:45 田中			
12:00	<b>NEW!</b> ショートストレッチ 12:00～12:30	バランス改善 ストレッチ 12:00～12:45 堤	美バレエ センター基礎レッスン 12:00～12:45 富士山	ピラティス 12:00～12:45 セルツァー	ラテンダンス コンビネーション 12:00～12:45 堤		自重&ダンベル エクササイズ 12:00～12:45 田中			
13:00	ピラティス 13:00～13:45 NOZOMI	サルサ 13:00～13:45 堤	ピラティス 13:00～13:45 NORIKO	ウォーキング &ストレッチ 13:00～13:45 セルツァー			KPOP (中学生～成人) 13:00～13:45 安部			
14:00	はじめてバレエ 14:00～14:45 NOZOMI	ラテンダンス 「基礎」 14:00～14:45 堤	<p><b>■コロナウイルス感染対策</b></p> <p>(換気) プログラム中は適宜換気を行います。</p> <p>(参加人数) 当面の間、定員10名とさせていただきます。</p> <p>(レッスン時間) 当面の間、45分レッスンとさせていただきます。</p> <p>(参加方法) 入場整理券配布いたします。 ・配布時間：各プログラム開始15分前 ・配布場所：2Fトレーニング室受付</p> <p>(更衣) トレーニング室更衣室をご利用ください。 ※当面の間、シャワーは利用中止させていただきます。</p> <p><b>■お願い</b></p> <p>・スタジオプログラム参加者は<b>マスクの着用</b>をお願いします。</p> <p>・予め可能な範囲で更衣を済ませご来館ください。</p>				キックシェイプ 14:00～14:45 高橋			
15:00										ボディメンテナンス 骨盤調整 15:00～15:45 高橋
16:00		教室利用								ボディメイキング ストレッチ 16:00～16:45 AYA
17:00										大人からはじめる バレエ入門 17:00～17:45 AYA
18:00										ジャズダンス 18:00～18:45 ERIKO
19:00		教室利用		からだバーンシェイプ (Sスタジオ) 19:00～19:45 時田			フリースタイル 19:00～19:45 ERIKO			
20:00				<del>ボディコントロール 20:00～20:45 セルツァー</del>	<del>ヒップホップ 19:30～20:15 masanori </del>					
21:00					<del>ロックダンス 20:30～21:15 masanori </del>					

※緊急事態宣言期間中(1/8～2/7迄)は下記の教室は休講となります。

木曜日 20:00～20:45 ボディコントロール

金曜日 19:30～20:15 ヒップホップ、20:30～21:15 ロックダンス