

緊急事態宣言期間中（～3/7まで）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		エアロビクス +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					
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	NEW! 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>■コロナウイルス感染対策</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>■お願い</p> <p>・スタジオプログラム参加者はマスクの着用をお願いします。</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				ボディコントロール 20:00～20:45 セルツァー	ヒップホップ 19:30～20:15 masanori 						
21:00					ロックダンス 20:30～21:15 masanori 						

※緊急事態宣言期間中（～3/7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