

特別プログラムスケジュール

2021年2月1日～2月7日

	Monday 月			Tuesday 火			Wednesday 水			Friday 金			Saturday 土			Sunday 日					
	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール	スタジオ	アリーナ	プール			
8:00	定員30名	定員65名	定員30名	定員30名	定員65名	定員30名	定員30名	定員65名	定員30名	定員30名	定員65名	定員30名	定員30名	定員65名	定員30名	定員30名	定員65名	定員30名			
9:00	【映像プログラム注意事項】・途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮ください。 店舗スタッフがいない環境下でのレッスンにリスクがあることを十分確認し、自己責任でご参加下さい。						・プログラムの間隔20分以上確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。 ・プログラムを短縮し、時間・内容を変更しております。 ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。 ・接触を避け、プログラム中の発声やプログラム中および終了後のハイタッチは実施致しません。 ・密集を避け、整理券配布場所前の整列やレッスン開始前の整列はお控えいただき、スタジオを開場後にご入場頂いております。 ・参加者/インストラクターの体調確認(発熱・咳の確認)を実施しております。 ※事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合がございます。 ※マスクを着用して参加をお願い致します。(呼吸確保の為、マスクの鼻を外してご利用頂くことは出来ません。)						この期間の土曜日、日曜日は朝8時から営業開始となります。			LES MILLS BODYBALANCE 8:20-9:05					
10:00													LES MILLS SHBAM 9:25-10:10			LES MILLS BODYPUMP 9:25-10:10					
11:00	ZUMBA 10:30-11:15 川上	リラックスヨガ 10:30-11:30 清瀬	アクア30 10:45-11:15 石井	LES MILLS SHBAM 10:30-11:15	アライメント ヨガ 10:30-11:10 大和田	アクア45 10:45-11:30 月花	機能改善ヨガ 10:30-11:30 YUKO	ビギナーエアロ 10:30-11:10 寺平	アクア45 10:30-11:15 越後	ジョギング エアロ 10:30-11:15 梨本	癒しのヨガ 10:30-11:25 福島	アクア30 10:45-11:15 鈴木	ラテンエアロ 10:30-11:10 梨本	ビギナーエアロ 10:30-11:10 大貫	アクア30 10:45-11:15 高橋	LES MILLS SHBAM 10:30-11:15	ビギナーエアロ 10:30-11:15 外山				
12:00	ハイパービート 11:45-12:30 月花	太極拳 11:50-12:50 結城	3ヶ月習得 マスタークロー ル 11:30-12:15 清水	フェイス タオル持参 背骨コンディ ショニング 11:45-12:45 小林	ビギナーエアロ 11:30-12:10 大和田	腰痛体操 11:45-12:15 月花	女性専用 ホット BeautyLifeヨガ 12:20-13:00 小谷野	ボディシェイフ エアロ 11:30-12:10 寺平	水中ウォーキング 11:30-12:00 高柳	ファーストシェイフ 11:45-12:15 鈴木	姿勢改善体操 11:45-12:25 福島	アクア30 10:45-11:15 鈴木	シェイフィンバクト 11:30-12:00 岸本	ボディ バランスヨガ 11:30-12:25 川口	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 12:20-13:05 大富	LES MILLS BODYCOMBAT 11:35-12:20	ボディ バランスヨガ 11:35-12:30 川口				
13:00	シェイフィンバクト 12:50-13:20 高柳			アロマストレッチ 13:05-13:35 山内	ZUMBA 12:30-13:10 KUMIKO			クロス ストレッチ 12:30-13:25 天野		LES MILLS BODYBALANCE 12:35-13:05	ZUMBA 12:45-13:25 野村(千)		男女参加可 ホット 6バック&サーキ ット 12:55-13:25 鈴木			男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05					
14:00	ベーシックヨガ 13:40-14:25 山内	ボディメイク エアロ 13:40-14:25 三井		LES MILLS CXWORX 13:55-14:25	太極拳 13:30-14:25 盛田			ビギナーエアロ 13:45-14:25 高木	アクア45 13:45-14:30 天野	女性専用 ホット UpbeatMusic ヨガ 13:30-14:15 岸本	やさしい ラテンエアロ 13:45-14:25 野村(千)	アクア30 13:45-14:15 高柳	男女参加可 ホット アップビート 13:35-14:05 大富			男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05					
15:00	LES MILLS CXWORX 14:45-15:15	ビギナーエアロ 14:45-15:30 三井		ハタヨガ 14:45-15:30 臼井	ステップ1 14:45-15:30 藤本	アクア45 14:45-15:30 岸本	ハイパー クラッシュ 14:45-15:25 高橋	リラックス ヨガ 14:45-15:45 emi	3ヶ月習得 マスター平泳ぎ 15:00-15:45 鈴木	女性専用 ホット UpbeatMusic ヨガ 13:30-14:15 岸本	ファンク シヨナルヨガ 14:45-15:40 梶原	3ヶ月習得 マスタークロー ル 15:00-15:45 大富	男女参加可 ホット アップビート 13:35-14:05 大富	定員50名		男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05					
16:00	LES MILLS BODYBALANCE 15:35-16:20	卓球 15:50-16:50 ※48名を超えた場合は 抽選を行います。	アクア45 15:45-16:30 高橋	フラダンス 15:50-16:50 野田	ビギナーエアロ 15:50-16:35 藤本		ZUMBA 15:45-16:30 及川	定員48名	卓球 16:05-17:05 ※48名を超えた場合は 抽選を行います。	ハイパー クラッシュ 16:05-16:50 高柳	卓球 16:00-17:00 ※48名を超えた場合は 抽選を行います。	3ヶ月習得 マスタークロー ル 15:00-15:45 大富	男女参加可 ホット アップビート 13:35-14:05 大富	定員50名		男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05					
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT 16:40-17:40						LES MILLS SHBAM 16:50-17:35			LES MILLS CXWORX 17:10-17:40			男女参加可 ホット アップビート 13:35-14:05 大富	定員50名		男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05					
18:00	LES MILLS SHBAM 18:00-18:45			リラックス ヨガ ～ボールエクササイズ～ 前半はゆったりとしたヨガ、 レッスンの終わりにストレッチ ボールを使用して心身の リラックスとリフレッシュ!			LES MILLS CXWORX 17:55-18:25			LES MILLS BODYBALANCE 18:00-18:45			男女参加可 ホット アップビート 13:35-14:05 大富	定員50名		男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05					
19:00	女性専用 ホットハタ ヨガ 19:30-20:15 野村(か)	定員50名 ハイパー ボディ 19:25-20:10 大富		リラックス ヨガ ～ボールエクササイズ～ 19:00-20:00 MIREI	シンプル ボディメイク ～タイム チャレンジ～ 19:15-20:00 Sato		リラックス ヨガ 18:45-19:30 清瀬		ハイパー エキサイト 19:15-20:00 高橋	男女参加可 LES MILLS BODYCOMBAT 19:15-20:00	ZUMBA 19:30-20:10 斉藤		男女参加可 LES MILLS BODYBALANCE 12:20-13:05	定員20名		男女参加可 LES MILLS SHBAM 18:45-19:30					
20:00	定員20名 ストライク インバクト ～7ROUND～ 20:45-21:30 高橋	協栄 シェイフ ボクシング 20:30-21:15 高田		機能改善 ピラティス 20:20-21:20 Sato	ハイパー クラッシュ 20:25-21:10 川井			ホット 美BODY ヨガ 20:20-21:20 KANA	ハイパー クラッシュ 20:20-21:05 菅原	男女参加可 HOT CRUSH 20:45-21:15 川井	ジョギング エアロ 20:30-21:15 越後		男女参加可 LES MILLS BODYPUMP 19:50-20:35			男女参加可 LES MILLS SHBAM 18:45-19:30					
21:00																					
21:00	日曜日は19時30分までの運動エリアのご利用となります。 20時に営業終了となります。																				

※緊急事態宣言に伴い、月曜日から土曜日は21時30分までの運動エリアのご利用となります。22時まではスパエリアのみご利用頂けます。