2022年1月　特別タイムスケジュール

	1/7（金）			1/14（金）		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
OPEN						
10:00	9:30~配布 10:00~10:30 ポールストレッチ 堀部 紗矢	9:50~10:20 ボディコンバット30 ※バーチャル	10:00~10:30 水中運動 石倉 直人	9:30~配布 10:00~10:30 ポールストレッチ 堀部 紗矢	9:50~10:20 ボディコンバット30 ※バーチャル	10:00~10:45 水中運動 牧島 久子
10:30						
11:00	10:25~配布 11:00~11:30 レズミルズコア30 堀部 紗矢	10:40~11:25 ボディバランス45 ※バーチャル	11:00~11:45 初中級 石倉 直人	10:25~配布 11:00~11:30 レズミルズコア30 堀部 紗矢	10:40~11:25 ボディバランス45 ※バーチャル	11:00~11:45 中上級 牧島 久子
11:30						
12:00		11:45~12:30 シバム45 ※バーチャル			11:45~12:30 シバム45 ※バーチャル	
12:30						
13:00		13:00~13:45 ボディパンプ45 ※バーチャル			13:00~13:45 ボディパンプ45 ※バーチャル	
13:30						
14:00		14:05~14:35 ボディコンバット30 ※バーチャル			14:05~14:35 ボディコンバット30 ※バーチャル	
14:30						
15:00		14:55~15:25 ボディバランス30 ※バーチャル			14:55~15:25 ボディバランス30 ※バーチャル	
15:30						
16:00		15:45~16:15 シバム30 ※バーチャル			15:45~16:15 シバム30 ※バーチャル	
16:30						
17:00		16:35~17:20 レズミルズコア45 ※バーチャル			16:35~17:20 レズミルズコア45 ※バーチャル	
17:30						
18:00		17:40~18:25 ボディコンバット45 ※バーチャル			17:40~18:25 ボディコンバット45 ※バーチャル	
18:30	17:55~配布 18:30~19:00 コンディショニングストレッチ 品田 耕平			17:55~配布 18:30~19:00 コンディショニングストレッチ 品田 耕平		
19:00		18:45~19:15 シバム30 ※バーチャル	19:00~19:30 水中運動 岡部 紗英		18:45~19:15 シバム30 ※バーチャル	19:00~19:30 水中運動 齋藤 菜乃花
19:30	18:55~配布 19:30~20:15 ボディパンプ４５ 品田 耕平			18:55~配布 19:30~20:15 HIP HOP 品田 耕平		
20:00		19:35~20:20 ボディバランス45 ※バーチャル	19:45~20:15 中上級 岡部 紗英		19:35~20:20 ボディバランス45 ※バーチャル	19:45~20:15 初級 齋藤 菜乃花
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE		

スタジオ整理券を配布いたします

①2階マシンジムにて配布
②レッスン開始の35分前より配布
　※10時以前のレッスンは9時半より配布
③バーチャルクラスは対象外
④ご自身の分のみとさせていただきます
⑤整理券はスタジオにて回収

※感染状況又はFIAガイドラインに変更があった場合にはスケジュール等変更の可能性がある事をご了承ください。

定員：スタジオA…20名／スタジオB＆レズミルズコア…13名／ボディパンプ…15名