

2021年5月12日～ スタジオ特別タイムスケジュール



月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
	レズミルズバーチャルクラスに整理券は必要ございません。(定員12名となった場合は、参加をご遠慮ください)											
10:00				バーチャル							バーチャル	
10:15		バーチャル		ボディバランス15							ボディバランス15	
10:30				10:20~10:35							10:20~10:35	
10:45	ストレッチボール 10:40~11:10 石川 早希	ボディコンバット30 10:40~11:10	骨盤ケアヨガ 10:30~11:15 野村 由美子	バーチャル	太極拳 10:30~11:15 陶山 志津子	幼稚園団体指導	ヨガ 10:30~11:15 中根 奈美子	幼稚園団体指導	ハタヨガ 10:30~11:30 野村 由美子		ヨガ 10:30~11:30 中根 奈美子	正道会館 空手教室 ※4才~成人・親子 10:15~11:15
11:00				レズミルズコア15							シバム30 10:55~11:25	
11:15				10:55~11:10								
11:30				バーチャル								
11:45	エアロビクス初級 11:30~12:15 小山 まゆみ	ボディバランス30 11:30~12:00 石川 早希	筋コンディショニング 11:35~12:05 袖山 悦子	ボディコンバット30 11:30~12:00	ヨガ 11:35~12:35 松田 明子	バーチャル	ボディコンバット30 11:45~12:15	バーチャル	ボディコンバット30 11:45~12:15	ストレッチボール 11:50~12:20 石井 貴志	ボディコンバット30 11:45~12:15	バーチャル
12:00				バーチャル								ボディステップ45 12:00~12:45 間根山 麻美
12:15				レズミルズコア15								
12:30				12:20~12:35								
12:45	リラックスヨガ 12:35~13:35 山田	ボディコンバット30 12:55~13:25	ルーシーダットン 12:25~13:25 岩崎 早友里	ボディバランス30 12:20~12:50								ボディコンバット30 12:30~13:00
13:00				バーチャル								
13:15				12:45~13:00								
13:30				ボディコンバット30 12:55~13:25								
13:45				バーチャル								
14:00				シバム30 13:10~13:40								
14:15				パワーヨガ 12:55~13:40 松田 明子								
14:30				レズミルズコア15								
14:45				13:25~13:40								
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00	施設利用終了時間19:50まで		施設利用終了時間19:50まで		施設利用終了時間19:50まで		施設利用終了時間19:50まで		施設利用終了時間19:45まで		施設利用終了時間18:45まで	

休館日

各都府県の「緊急事態宣言」及び「まん延防止等重点措置」延長に伴い、
 最長20時までの営業時間短縮とさせていただきます。
 それに合わせスタジオのプログラムを
 特別タイムスケジュールとさせていただきます。

営業時間		スタジオカテゴリー	
火曜日～金曜日	10:00～20:00	LESMILLS・世界100ヶ国以上共通プログラム	
土曜日	10:00～20:00	エアロビクス・有酸素運動でシェイプアップ	
日曜日・祝日	10:00～19:00	ダンス・楽しくストレス発散。スキル向上	
休館日: 月曜日・お盆・年末年始・施設点検日		調整系・体の調子を整えてリフレッシュ	
すべてのクラスでWEB予約、もしくは整理券が必要となります。※バーチャルクラス除く		バーチャルクラス・インストラクターはおりません。	
整理券の整列はレッスン開始55分前から、配布はWEB予約の人数確定後、		映像を見ながらの参加となり、出入りは自由となります。	
レッスン開始35分前から4階マシンジムカウンターで配布致します。			
WEB予約・整理券配布の詳細は、館内の掲示物をご確認ください。			
[] は、LIVEクラスで、内容・担当者・時間等変更等があったクラスとなります。			