

# スタジオタイムスケジュール 2021年 12月～ 阿南

	火		水		木		金		土		日		
	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	スタジオ①	スタジオ②	
10:00													10:00
11:00	にこにこstep 10:20~11:10 友久 ★3		やさしいダンスエアロ 10:20~11:10 西田 ★2		ピラティス 10:20~11:10 森 ★3		元気アップ体操 10:20~11:00 矢野 ★1					健康ヨガ 10:00~11:00 SEIKO ★2	11:00
12:00	はじめてピラティス 11:30~12:20 森 ★2	レッスン 変更	STEP 11:30~12:15 陰山 ★4	フラダンス(有料) 11:15~12:15 篠原 ★2	たのしくエアロ 11:30~12:15 陰山 ★4	太極拳 11:30~12:30 越智 ★1	元気にエアロ 11:10~11:55 青木 ★3					たのしくエアロ 11:15~12:00 青木 ★3	12:00
13:00	はじめてエアロ 12:35~13:15 陰山 ★1		ボスパランス&ボール 12:30~13:15 陰山 ★2				パーペルシェイプ 12:10~12:55 米澤 ★4						13:00
14:00	腰痛・関節痛改善運動 13:30~14:10 蛭子 ★1		健康ヨガ 13:30~14:30 SEIKO ★2	レッスン 変更	やさしいヨーガ 13:40~14:40 小野寺 ★2		自力整体 13:10~14:10 赤星 ★2			ヨガ 13:30~14:30 SEIKO ★2			14:00
15:00													15:00
16:00			* トレーニングジム下記の時間いつでもご利用いただけます。 ● 火～金 . . . 10:00 ~ 21:40 ● 土 . . . 10:00 ~ 20:40 ● 日 . . . 9:00 ~ 18:10 ● 祝日 . . . 9:00 ~ 18:40  ★は5段階で強度を示しています。 1、2は初心者の方も 安心して受講していただけます。										16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00			パーペルシェイプ 19:00~19:45 米澤 ★4		シェイプステップ 19:10~20:00 友久 ★4		ZUMBA 19:00~19:45 笠井 ★3						19:00
20:00	たのしくエアロ 19:15~20:00 友久 ★3												20:00
21:00	ヨガ 20:10~21:00 SEIKO ★2				ダンスエアロ 20:10~21:00 西田 ★3		シェイプアップヨガ 20:10~21:00 森本 ★2						21:00
22:00													22:00

お願い

☆新型コロナウイルスの感染拡大防止と致しまして、スタジオレッスン中の換気・備品などのアルコール消毒の徹底にご協力ください。  
 ☆全てのレッスンでマスク着用となりますのでご協力ください。  
 ☆レッスン参加者は体温測定と手指消毒を行なってからスタジオ内へご入場ください。  
 ☆レッスン終了時は換気や掃除を行いますので、次のレッスンを受講される方は指示を待ってご入場ください。