

	月曜日		火曜日		水曜日 定休	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A studio	B studio	A studio	B studio		A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
8:00	8:15~9:00 石塚 IR リラックスヨガ 45	8:30~9:00 エアロピクス入門~初級	8:15~9:00 寺田 IR エンジョイフラ 45	8:15~8:45 ヨガ		8:15~9:00 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 45	8:30~9:00 格闘技エクササイズ	8:15~9:00 青木 IR バレトン 45	8:30~9:00 ストレッチ	8:45~9:30 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 45		8:45~9:45 黒川 IR Sintex® トーン&リボーン 60	9:00~9:45 ダンス
9:00	9:15~10:00 石塚 IR 初めて キックエクササイズ 45	9:30~10:15 SATOKO IR マットサイエンス 45	9:30~10:30 増田 IR マットサイエンス 60	9:00~9:30 ダンス		9:15~10:00 上重 IR エアロ初級 45	9:30~10:30 佐藤 IR リラックスヨガ 60	9:15~9:45 青木 IR ZUMBA 30	9:30~10:15 伊納 IR アクティブヨガ 45	9:45~10:15 Tommy IR 初めてエアロ 30	9:45~10:15 ダンス	10:05~10:50 黒川 IR Sintex® カーディオ 45	10:00~10:30 ストレッチ
10:00				10:00~11:00 平井 IR アクティブヨガ 60				10:00~11:00 染谷 IR マットサイエンス 60	10:30~11:00 ツールエクササイズ	10:35~11:35 Tommy IR ペルヴィック ストレッチ 60	10:45~11:15 ボディデザイン		
11:00	11:00~11:50 KEIKO IR ZUMBA 50	10:45~11:45 平井 IR アクティブヨガ 60	10:45~11:15 増田 IR 初めてエアロ 30			10:45~11:30 KEIKO IR エアロ中級 45	10:45~11:15 ダンス		11:15~12:15 染谷 IR エアロ上級 60	11:15~11:30 ダンス			
12:00		12:15~12:45 ツールエクササイズ	12:10~12:55 いけだ IR エアロ初級 45				11:45~12:30 さや IR Sintex® トーン 45			12:15~12:45 ストレッチ			11:15~12:15 中川原 IR アクティブヨガ 60
13:00	13:15~14:05 MAHO IR ラテン 50	13:30~14:15 STAFF コアエクササイズ 45	13:15~14:00 いけだ IR ステップ初級 45	13:30~14:15 Tommy IR ペルヴィック ストレッチ 45		13:15~13:45 さや IR ステップ初級 30		13:15~13:45 石垣 IR 初めてエアロ 30			12:45~13:45 UNO IR リラックスヨガ 60	13:00~13:45 さや IR ボディコンバット 45	
14:00			14:30~15:15 さや IR ボディコンバット 45	15:00~16:00 まいこ IR リラックスヨガ 60		14:15~15:15 UNO IR Best-hit POP's60	13:30~14:30 MAHO IR アクティブヨガ 60	14:05~14:50 石垣 IR ステップ初級 45	14:15~14:45 STAFF コアエクササイズ 30	14:00~15:00 UNO IR DISCO 60	14:30~15:15 ストレッチ	14:00~14:45 のっぺー IR ボディパンプ 45	13:45~14:30 ダンス
15:00	14:20~15:20 横田 IR エアロ上級 60	15:00~16:00 美栄 IR フラシェイブ 60					14:45~15:15 格闘技エクササイズ		15:00~16:00 寺田 IR リラックスヨガ 60	15:20~16:20 荒井 IR ピラティス 60	15:30~15:45 ストレッチ	15:00~15:45 さや IR ボディジャム 45	14:45~15:30 ボディデザイン
16:00							15:30~16:15 ボディデザイン			17:00~17:45 SATOKO IR ラテン 45	15:30~16:00 エアロピクス入門~初級	16:00~16:45 石垣 IR エアロ中級 45	16:15~16:45 ストレッチ
17:00											17:15~18:00 格闘技エクササイズ		17:00~17:30 エアロピクス入門~初級
18:00	18:20~19:00 黒川 IR バレトン 40			18:15~18:45 ボディデザイン		18:15~19:00 KEIKO IR エアロ初級 45	18:30~19:00 ツールエクササイズ	18:15~18:45 さや IR 初めてエアロ 30		18:15~18:45 SATOKO IR 機能改善ワークアウト 30			
19:00	19:15~20:00 青木 IR ①③⑤ ZUMBA 45 ②④ ステップ初級 45	19:00~19:45 ヨガ	19:45~20:45 のっぺー IR ①③⑤ ボディコンバット TS60 ②④ ボディコンバット 60	19:00~19:30 ダンス			19:30~20:20 黒川 IR Sintex® トーン&リボーン 50	19:15~19:45 STAFF コアエクササイズ 30	19:00~19:45 SATOKO IR ZUMBA 45				
20:00	20:15~20:45 HIDE IR ボディパンプ 30	20:00~20:30 ダンス		20:05~20:50 青木 IR バレトン 45		20:30~21:30 さや IR ①③⑤ ボディジャム 60 ②④ ボディジャム TS60	20:45~21:15 サーキット	20:00~21:00 HIDE IR ①③⑤ ボディパンプ 60 ②④ ボディパンプ TS60	20:15~20:45 格闘技エクササイズ				
21:00		21:00~22:00 石垣 IR バランス コーディネーション 60	21:15~22:00 青木 IR ①③⑤ シバム 45 ②④ レズミルズダンス	21:00~21:30 ストレッチ			21:30~22:00 ストレッチ		21:15~22:15 みゆう IR リラックスヨガ 60				
22:00													
23:00													

※Virtual Lesson のルール

- ① 予約なし
- ② 入退室いつでも可能
- ③ 受講場所指定なし
- ④ スタジオ内スマホ操作禁止
- ⑤ 利用したグッズは除菌しましょう!

※Virtual Lesson のカテゴリ

- ダンス**
ダンスエアロ、HIP HOP、ジャズダンス、ベリーダンス、ラテンダンス
- ツールエクササイズ**
ダンベルやペットボトル使用の筋力トレーニング、ストレッチボール
- サーキット**
心拍数を上げる筋力トレーニング
- ボディデザイン**
ピラティスや全身筋力トレーニング