

	月曜日		火曜日		水曜 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 エアロビクス入門〜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	 9:00~9:30 ヨガ	 8:45~9:45 黒川 IR Sintex® トーン&リボン 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 KYOKO IR ペルヴィック ストレッチ 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 伊納 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													
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	 10:45~11:05 ボディデザイン		 10:30~11:00 格闘技エクササイズ	 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		
12:00		 12:00~12:30 ストレッチ	 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		 11:30~12:00 エアロビクス入門〜初級		 11:30~12:15 エアロビクス初中級〜中上級		 12:30~12:45 ストレッチ
13:00	 13:15~14:05 あみ IR ダンスエアロ 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 マットサイエンス 60	 13:00~13:45 さや IR ボディコンバット 45	
14:00													
15:00	14:20~15:20 横田 IR エアロ上級 60		 14:30~15:15 さや IR ボディコンバット 45	 15:00~16:00 RIRI IR リラックスヨガ 60		14:00~15:00 UNO IR Best-hit POP's60		 14:00~14:45 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 ボディデザイン	 15:00~15:45 さや IR ボディジャム 45	 14:55~15:40 ボディデザイン
16:00		15:00~16:00 みゆう IR マットサイエンス 60					 15:10~15:30 ダンス		 15:00~16:00 寺田 IR リラックスヨガ 60				
17:00							 15:40~16:10 ボディデザイン						
18:00	 18:20~19:00 黒川 IR バレトン 40	 17:50~18:10 サーキット				 18:15~19:00 KEIKO IR エアロ初級 45	 18:30~19:00 格闘技エクササイズ	 18:15~18:45 さや IR 初めてエアロ 30	 17:45~18:05 ボディデザイン	 17:15~18:00 ①③⑤石塚 IR ②④さや IR エアロ&ストレッチ 45	 18:15~19:00 ①③ 初めてキックエクササイズ 45 石塚 IR ②④ ステップ初級 45 さや IR		
19:00	 19:15~20:00 青木 IR レズミルズダンス 45	 19:00~19:45 ヨガ	 19:30~20:00 のっしー IR ボディパンプ 30	 19:15~19:45 エアロビクス入門〜初級					 18:50~19:20 ストレッチ		 19:15~19:45 ダンス		
20:00	 20:15~21:15 青木 IR ①③⑤ FITHOP60 ②④ ZUMBA60	 20:00~20:30 格闘技エクササイズ	 20:15~21:15 のっしー IR ①③⑤ ボディコンバット TS60 ②④ ボディコンバット 60	 20:00~20:45 ダンス		 20:30~21:30 さや IR ①③⑤ ボディジャム 60 ②④ ボディジャム TS60	 20:40~21:10 サーキット						
21:00		21:00~22:00 石垣 IR バランス コーディネーション 60		 21:20~21:50 ストレッチ			 21:40~22:00 ストレッチ		 20:50~21:50 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

 **ストレッチ**
自重ストレッチ、ストレッチボール、
セルフマッサージ

 **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**
ピラティスや太極拳、全身筋力トレーニング