

コロナに負けるな!! 特別編成プログラム

8月～の実施予定プログラムになります。
プログラムの編成は急遽変更することがあります。

7月21日更新

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	スタジオ	アリーナ	
9:00															9:00
9:30	9:15~10:00 オキシジェノ 石川(文)		9:15~10:00 ヨガ レイコ		9:15~10:00 姿勢改善ヨガ 吉村		9:15~10:00 すつきり体操 小口		9:15~10:00 入門エアロ 山田		9:30~10:15 やさしいエアロ 村田		9:45~10:30 初中級エアロ 水上	9:15~10:00 ヨガ 今田	9:30
10:00															10:00
10:30	10:30~11:15 やさしいステップ 石川(文)		10:30~11:15 初中級エアロ 水上		10:30~11:15 初中級エアロ 石川(佳)		10:30~11:15 おながシェイプ+ ストレッチ 佐々木		10:30~11:15 ヨガ 山田		10:45~11:30 リトモス 村田		11:00~11:45 ベリーダンス 阿部		11:00
11:00															11:30
11:30															12:00
12:00	11:45~12:30 ハワイアン Yoshimi	11:45~12:30 太極拳24式 舟木	11:45~12:30 JPOPダンス 石川(文)		11:45~12:30 リトモス 石川(佳)		11:45~12:30 オキシジェノ 石川(文)		11:45~12:30 中級エアロ 中山		12:00~12:45 ヨガ 安藤		12:15~13:00 ジャズ 茂田		12:30
12:30															13:00
13:00	13:00~13:45 フロ-ヨガ レイコ		13:00~13:45 フラメンコ Kiyomi	13:00~14:00 ヨガ 小口			13:00~13:45 ZUMBA 瀬端	13:00~14:00 太極拳 舟木 1・2週32式剣 3・4週42式	13:00~13:45 バーベルシェイプ 佐々木		13:15~14:00 すつきり体操 安藤				13:30
13:30															14:00
14:00															14:30
14:30			14:15~15:00 ZUMBA めぐみ		14:00~15:00 太極拳32式 舟木		14:15~15:00 中級ステップ 村田								15:00
15:00															15:30
15:30															16:00
16:00															16:30
16:30	キッズスクール				キッズスクール										17:00
17:00						フットサル スクール									17:30
17:30	キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール						キッズスクール		18:00
18:00		フットサル スクール		フットサル スクール				フットサル スクール			フットサル スクール				18:30
18:30	キッズスクール		キッズスクール				キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール		19:00
19:00					18:30~19:15 ヨガストレッチ YUKA										19:30
19:30	19:30~20:15 キックボクシング エクササイズ 石井		キッズスクール				キッズスクール		19:30~20:15 ZUMBA めぐみ						20:00
20:00					19:45~20:30 リトモス YUKA						20:00~20:45 ラテンエアロ hide				20:30
20:30			20:30~21:15 ピラティス 野村												21:00
21:00	20:45~21:15 コアワークアウト 佐々木				21:00~21:45 中級エアロ 冠城		20:45~22:00 ハタヨガ カナガワターコ		20:45~21:15 青竹エクササイズ 園田				21:15~22:00 HIP HOP RYUJI		21:30
21:30															22:00
22:00	21:45~22:30 ジャズ 河野		21:45~22:30 HIPHOP 野村						21:45~22:30 ジャズファンク 園田						

Aスタジオ実施のレッスンはすべて定員20名となります。

フットサルアリーナ実施のレッスンは定員30名となります。

すべてのレッスンで抽選券配布します。定員に達した場合15分前抽選です。
抽選時間までに抽選券をお取りください。定員に満たないレッスンでもご参加いただくためには抽選券が必要です。

コロナに負けるな!! 特別編成プログラム

11月～の実施予定プログラムになります。
プログラムの編成は急遽変更することがあります。

10月19日更新

月		火		水		木		金		土		日	
9:00	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ	アリーナ
9:00													
9:30	9:15~10:00 オキシジェノ 石川(文)		9:15~10:00 ヨガ レイコ		9:15~10:00 姿勢改善ヨガ 吉村		9:15~10:00 すっきり体操 小口		9:15~10:00 入門エアロ 山田		9:30~10:15 やさしいエアロ 村田		9:15~10:00 ヨガ 今田
10:00											9:45~10:30 初中級エアロ 水上		
10:30	10:30~11:15 やさしいステップ 石川(文)		10:30~11:15 初中級エアロ 水上		10:30~11:15 初中級エアロ 石川(佳)		10:30~11:15 おながシェイプ+ ストレッチ 佐々木		10:30~11:15 ヨガ 山田		10:45~11:30 リトモス 村田		11:00~11:45 ベリーダンス 阿部
11:00													
11:30													
12:00	11:45~12:30 ハワイアン Yoshimi	11:45~12:30 太極拳24式 舟木	11:45~12:30 JPOPダンス 石川(文)		11:45~12:30 リトモス 石川(佳)		11:45~12:30 オキシジェノ 石川(文)		11:45~12:30 中級エアロ 中山		12:00~12:45 ヨガ 安藤		12:15~13:00 ジャズ 茂田
12:30													
13:00	13:00~13:45 フロ-ヨガ レイコ		13:00~13:45 フラメンコ Kiyomi	13:00~14:00 ヨガ 小口			13:00~13:45 ZUMBA 瀬端	13:00~14:00 太極拳 舟木 1・2週32式剣 3・4週42式	13:00~13:45 バーベルシェイプ 佐々木		13:15~14:00 すっきり体操 安藤		
13:30													
14:00													
14:30	14:15~14:45 アイソレーション しゅんすけ		14:15~15:00 ZUMBA めぐみ		14:00~15:00 太極拳32式 舟木		14:15~15:00 中級ステップ 村田						
15:00													
15:30	15:15~15:45 ファンクダンス しゅんすけ												
16:00													
16:30	キッズスクール				キッズスクール								
17:00						フットサル スクール							
17:30	キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール		キッズスクール					キッズスクール	
18:00		フットサル スクール		フットサル スクール			フットサル スクール			フットサル スクール			
18:30	キッズスクール		キッズスクール				キッズスクール					キッズスクール	
19:00					18:30~19:15 ヨガストレッチ YUKA								
19:30	19:30~20:15 キックボクシング エクササイズ 石井		キッズスクール				キッズスクール		19:30~20:15 ZUMBA めぐみ				
20:00					19:45~20:30 ダンスフィット YUKA						20:00~20:45 ラテンエアロ hide		
20:30			20:30~21:15 ピラティス 野村										
21:00	20:45~21:15 コアワークアウト 佐々木				21:00~21:45 中級エアロ 冠城		20:45~22:00 ハタヨガ カナガワターコ		20:45~21:15 青竹エクササイズ 園田				
21:30											21:15~22:00 HIP HOP RYUJI		
22:00	21:45~22:30 ジャズ 河野		21:45~22:30 HIPHOP 野村						21:45~22:30 ジャズファンク 園田				

Aスタジオ実施のレッスンはすべて定員20名となります。

フットサルアリーナ実施のレッスンは定員30名となります。

すべてのレッスンで抽選券配布します。定員に達した場合15分前抽選です。
抽選時間までに抽選券をお取りください。定員に満たないレッスンでもご参加いただくためには
抽選券が必要です。