

2021年 1月～3月 スタジオプログラム スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
スタジオ A	スタジオ A	スタジオ A	スタジオ A	スタジオ A	スタジオ A	スタジオ A
9:00 スタジオ体操 9:00 バーチャル	スタジオ体操 9:00 バーチャル	スタジオ体操 9:00 バーチャル	スタジオ体操 9:00 バーチャル	スタジオ体操 9:00 バーチャル	スタジオ体操 9:00 バーチャル	スタジオ体操 9:00 バーチャル
10:00 エアロ初級 9:45 (45) 森田	yogini+ ヨガ入門 10:00 (45) 坂本	きれいになるヨガ 10:00 (45) 原	ZUMBA 10:00 (45) 矢島	CXWORX 10:00 (30) バーチャル	エアロ初級 10:00 (45) 右記参照	yogini+ ヨガ 10:30 (45) 右記参照
11:00 エアロ中級 11:00 (45) 村上	Balletone 11:15 (45) 佐野	ZUMBA 11:15 (45) 原	美尻・美腹エクササイズ 11:15 (30) 青柳	BODYCOMBAT 11:00 (30) バーチャル	BODYPUMP 11:15 (45) 中西	LES MILLS 11:45 (45) 右記参照
12:00 ピラティス 12:15 (45) 中川	BODYPUMP 12:30 (30) 野村	かんたんバレエ エクササイズ 12:30 (45) 群柳	LES MILLS 12:15 (30) 青柳	BODYPUMP 12:00 (30) バーチャル	BODYSTEP 12:30 (30) 中西	LES MILLS 13:00 (45) 右記参照
13:00 ZUMBA 13:30 (45) AYANO	BODYCOMBAT 13:30 (30) 野村	CXWORX 13:45 (30) バーチャル	ZUMBA 13:15 (45) さやか	SH'BAM 13:00 (30) バーチャル	yogini+ ベーシックヨガ 13:30 (45) 佐藤	LES MILLS 13:00 (45) 右記参照
14:00	CXWORX 14:30 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 14:45 (30) バーチャル	CXWORX 14:30 (30) バーチャル	CXWORX 14:00 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 14:45 (30) バーチャル	ZUMBA 14:15 (45) 右記参照
15:00 気功・太極拳 (有料) 15:00 (90) 高橋	SH'BAM 15:30 (30) バーチャル	BODYPUMP 15:45 (30) バーチャル	BODYPUMP 15:30 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 15:00 (30) バーチャル	CXWORX 15:45 (30) バーチャル	CXWORX 15:30 (30) バーチャル
16:00	BODYPUMP 16:30 (30) バーチャル	SH'BAM 16:45 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 16:30 (30) バーチャル	BODYPUMP 16:00 (30) バーチャル	SH'BAM 16:45 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 16:30 (30) バーチャル
17:00 キッズダンス (有料) 17:00 (60) 佐野	BODYCOMBAT 17:30 (30) バーチャル	CXWORX 18:00 (30) バーチャル	CXWORX 18:00 (30) バーチャル	キッズダンス (有料) 17:00 (60) 佐野	BODYPUMP 18:15 (30) バーチャル	BODYPUMP 17:30 (30) バーチャル
18:00	CXWORX 18:30 (30) バーチャル	CXWORX 18:00 (30) バーチャル	CXWORX 18:00 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 18:30 (30) バーチャル	BODYPUMP 18:15 (30) バーチャル	SH'BAM 18:30 (30) バーチャル
19:00 yogini+ ベーシックヨガ 19:00 (45) 佐藤	BODYPUMP 19:30 (30) 中西	ジャズダンス (有料) 19:00 (60) 佐野	yogini+ お悩み別ケアヨガ 19:00 (45) 坂本	CXWORX 19:30 (30) バーチャル	BODYCOMBAT 19:15 (45) 田中	CXWORX 19:30 (30) バーチャル
20:00 ZUMBA 20:15 (45) AYANO	ZUMBA 20:30 (45) はるか	BODYCOMBAT 20:30 (45) 青柳	BODYPUMP 20:15 (45) 中西	BODYPUMP 20:30 (30) バーチャル	ZUMBA 20:30 (45) さやか	BODYCOMBAT 20:30 (30) バーチャル
21:00 CXWORX 21:30 (30) バーチャル	SH'BAM 21:45 (30) バーチャル	BODYSTEP 21:45 (30) 青柳	BODYCOMBAT 21:30 (30) バーチャル	SH'BAM 21:30 (30) バーチャル	CXWORX 21:45 (30) バーチャル	BODYPUMP 21:30 (30) バーチャル
22:00						

週替わりスケジュール (毎月更新)				
木曜	7日	14日	21日	28日
美尻・美腹エクササイズ 11:15～	美尻エクササイズ 青柳	美腹エクササイズ 青柳	美尻エクササイズ 青柳	美腹エクササイズ 青柳
LES MILLS 12:15～	BODYSTEP 青柳	BODYCOMBAT 青柳	BODYSTEP 青柳	BODYCOMBAT 青柳
お悩み別ケアヨガ 19:00～	肩こり予防 坂本	腰痛予防・下半身 坂本	姿勢改善 坂本	自律神経・免疫力 坂本

土曜	9日	16日	23日	30日
エアロ初級 10:00～	山本	さやか	山本	さやか

日曜	10日	17日	24日	31日
ヨガ 10:30～	カラダあためヨガ 鈴木	ベーシックヨガ 佐藤	免疫力アップヨガ 坂本	アロマヨガ 瀬戸
LES MILLS 11:45～	BODYSTEP 青柳	BODYPUMP 野村	BODYPUMP 中西	BODYPUMP 野村
LES MILLS 13:00～	BODYCOMBAT 青柳	BODYCOMBAT 野村	BODYSTEP 中西	BODYCOMBAT 野村
ZUMBA 14:15～	はるか	さやか	AYANO	さやか

会員証

- ①10時のレッスンはAM9:00、19時のレッスンはPM18:00より会員証をスタジオボードに差し込めます
- ②上記以降のレッスンは前レッスン開始10分後より会員証をスタジオボードに差し込んでください
- ③会員証を置いた番号の場所でレッスンを行ってください

お知らせ

- ①ライブ・バーチャルレッスン共に「**エアロピクススタジオオプション**」登録が必要となります
未登録の方はスタッフまでお申しつけください
- ②年末年始(12月30日～1月3日)はライブレッスンお休みです
- ③別途、年末年始用のバーチャルレッスン届出致します
- ④スタジオプログラムは月ごと変更する場合がございますので、ご了承お願い致します
- ⑤急な代行レッスンについては店舗LINEにて配信致します