

<2020年度10月12日～ 自由参加型教室>

スタジオ+トレーニング室4時間セット券 (¥600)

	月	火	水	木	金	土	日	
	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スタジオ	
9:00								
10:00		エアロピクス +ストレッチ 10:00~10:45 SEIKO	気功太極拳 9:30~10:15 矢田	アクティブフロー ヨーガ 10:00~10:45 Yoko	アンチエイジング サルサ 10:00~10:45 堤	コンテンポラリー ダンス 10:00~10:45 ERENA		
11:00	ZUMBA 11:00~11:45 久松	ヨーガ 11:00~11:45 SEIKO	美バレエ パー基礎レッスン 11:00~11:45 富士山	リラックスヨーガ 11:00~11:45 Yoko	ラテンダンス 「基礎」 11:00~11:45 堤	リラックスストレッチ 11:00~11:45 ERENA	ベーシックコア トレーニング 11:00~11:45 田中	
12:00		バランス改善 ストレッチ 12:00~12:45 堤	美バレエ センター基礎レッスン 12:00~12:45 富士山	ピラティス 12:00~12:45 セルツァー	ラテンダンス コンビネーション 12:00~12:45 堤		自重&ダンベル エクササイズ 12:00~12:45 田中	
13:00	ピラティス 13:00~13:45 NOZOMI	サルサ 13:00~13:45 堤	ピラティス 13:00~13:45 NORIKO	ウォーキング &ストレッチ 13:00~13:45 セルツァー			KPOP (中学生~成人) 13:00~13:45 安部	
14:00	はじめてバレエ 14:00~14:45 NOZOMI	ラテンダンス 「基礎」 14:00~14:45 堤					キックシェイプ 14:00~14:45 高橋	
15:00	<div style="border: 2px solid #00FF00; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>■ コロナウイルス感染対策</p> <p>(換気) プログラム中は適宜換気を行います。</p> <p>(参加人数) 当面の間、定員10名とさせていただきます。</p> <p>(レッスン時間) 当面の間、45分レッスンとさせていただきます。</p> <p>(参加方法) 入場整理券配布いたします。 ・配布時間：各プログラム開始15分前 ・配布場所：2Fトレーニング室受付</p> <p>(更衣) トレーニング室更衣室をご利用ください。 ※当面の間、シャワーは利用中止させていただきます。</p> <p>■ お願い</p> <p>・スタジオプログラム参加者はマスクの着用をお願いします。</p> <p>・予め可能な範囲で更衣を済ませご来館ください。</p> <p>・過度な発声はお控えください。</p> </div>							ボディメンテナンス 骨盤調整 15:00~15:45 高橋
16:00								ボディメイキング ストレッチ 16:00~16:45 AYA
17:00								大人からはじめる バレエ入門 17:00~17:45 AYA
18:00								ジャズダンス 18:00~18:45 ERIKO
19:00	からだバーンシェイプ (Sスタジオ) 19:00~19:45 時田		フリースタイル 19:00~19:45 ERIKO					
20:00		ボディコントロール 20:00~20:45 セルツァー	ヒップホップ 19:30~20:15 masanori					
21:00			ロックダンス 20:30~21:15 masanori					

教室利用