

感染症クラスター発生防止対策に伴う

定員変更スタジオプログラム

月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30 健康ヨガ 定員 45名	9:30~10:00 ストレッチ 定員 45名	9:45~10:35 背骨コンディ ショニング 定員 45名	10:00~11:00 ファンエアロ 定員 35名	10:00~11:00 筋コン& ストレッチ 定員 45名	10:55~11:55 ファンエアロ 定員 35名	10:45~11:30 レップ リーボック 定員 30名
10:45~11:30 おためし エアロ 定員 35名	10:10~10:55 おためし ステップ 定員 35名	10:50~11:35 おためし エアロ 定員 35名	11:15~12:05 シェイプI 定員 35名	11:20~12:20 初めて太極拳 定員 45名	13:20~14:05 レップ リーボック 定員 30名	11:45~12:35 バーチャル ボクシング 定員 35名
11:45~12:35 シェイプI 定員 35名	11:10~12:10 健康ヨガ 定員 45名	11:45~12:35 シェイプI 定員 35名	12:20~13:20 健康ヨガ 定員 45名	14:10~14:55 Zumba 定員 35名	14:15~15:05 シェイプI 定員 35名	12:45~13:15 肩腰スッキリ 定員 30名
19:20~20:10 HOOP BOON 定員 14名	12:20~13:35 ジャズ 定員 35名	14:00~14:45 レップ リーボック 定員 30名	13:30~14:30 初めて フラダンス 定員 35名	15:05~16:05 ピラティス 定員 40名	15:20~16:10 シェイプ ステップ 定員 35名	13:30~14:15 ラテン 定員 35名
20:25~21:10 バレトン 定員 35名	20:10~21:10 初めて太極拳 定員 45名	19:00~19:45 ボディ メイキング 定員 30名	19:15~20:00 初めて ヒップホップ 定員 35名	19:00~19:50 健康ヨガ 定員 45名	16:30~17:30 ルーシー ダットン 定員 45名	14:30~15:30 ヒップホップ ダンス 定員 35名
21:25~22:10 初めて ヒップホップ 定員 35名	21:20~22:20 パワーヨガ 定員 45名	20:00~21:00 初めてクラ シックバレエ 定員 16名	20:15~21:00 Zumba 定員 35名	20:00~20:50 ハイブリッド ボクシング 定員 35名	17:40~18:40 骨盤 ストレッチ 定員 45名	15:40~16:30 シェイプI 定員 35名
		21:15~22:15 ラテン 定員 35名	21:15~22:00 レップ リーボック 定員 30名			16:45~17:30 レップ リーボック 定員 30名

※10/1よりステッププログラム定員変更