

2020年度スタジオプログラム【コロナウィルス緊急対応用③】 1/12(火)～

※時間変更プログラム

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	10:30-11:00	10:30-11:00	10:15-10:45	10:15-10:45	10:30-11:00	10:30-11:00	10:30-11:00
クラス	身体引き締め&リセット	ステップ I	スマイルエアロ①	ラテンダンス①	ボディシェイプ	ローインパクト	ヨガ健康法① 😊
インストラクター	堤	近江	中村	片山	堤	清水	1週/小倉・2週/大和 3~5週/寺田
時間	11:15-11:45	11:45-13:00	11:00-11:30	11:00-11:30	11:30-12:45	11:45-12:15	11:15-11:45
クラス	kaze(カゼ)😊	ジャズダンス (有料)	スマイルエアロ②	ラテンダンス②	ピラティス エクササイズ (有料)	身体メンテナンス😊	ヨガ健康法② 😊
インストラクター	有山	東條	中村	片山	五十嵐	中村	1週/小倉・2週/大和 3~5週/寺田
時間	12:00-12:30		12:00-12:30	12:00-12:30		12:45-13:15	12:15-12:45
クラス	エアロ I		エアロ I	ヨガ健康法😊		ステップ I	エアロ I
インストラクター	有山		照井	1~3週/水原 4~5週/田子		近江	西部
時間	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:15-13:45		13:30-14:00
クラス	ヨガ健康法①😊	歩いてみよう	気功太極拳😊	シンプルエアロ	動いてみよう①		エアロ I
インストラクター	1・2・5週/小倉 3・4週/田子	津坂	田中	加治木	山本		近江
時間	14:15-14:45				14:00-14:30	14:00-14:30	
クラス	ヨガ健康法②😊				動いてみよう②	ボディバランスエクササイズ😊	
インストラクター	1・2・5週/小倉 3・4週/田子				山本	森田	
時間	15:00-15:30	15:00-15:30	15:00-16:00	15:00-15:30	15:40-16:10	15:00-15:30	15:00-15:30
クラス	ピラティス😊	骨盤ムーブメント😊	エンジョイフラ (有料)	ボディメイクヨガ😊	ボディケア😊	エアロ I	パワーヨガ😊
インストラクター	中島	泉	ケーハワオル坂本	照井	那須	吉川	西川
時間						16:15-16:45	
クラス						ベーシックヨガ😊	
インストラクター						小松	
時間	18:15-18:45	18:45-19:15	18:15-18:45	18:15-18:45	18:45-19:15	17:30-18:00	
クラス	骨盤ストレッチ😊	ヒップホップ	パワーヨガ30😊	かんたんステップ	エアロ I	グループファイト	
インストラクター	西部	鈴木	小林	近江	佐野	山口	
時間	19:00-19:30		19:00-19:30	19:00-19:30			😊
クラス	ZUMBA		シェイプアップ ボクシング30	マットピラティス😊			シューズなしで 参加できます
インストラクター	塚本		棟方	五十嵐			

【対象者】三菱スポーツクラブ会員(高校生以上) ※データイム会員は平日15:40開始まで、ナイトタイム会員は月~土17:00以降のプログラムに参加可

【ご参加について】

※コロナウィルス緊急対応用のプログラムとなります。スタジオプログラムご参加については裏面のガイドラインをご確認ください。

※ソーシャルディスタンスを考慮し全クラス定員20名とさせていただきます。

※各プログラムは30分レッスンとなります。☆又は★(一つ)

※多くの方にご参加いただけるよう、お一人様1日1レッスンの参加にご協力ください。

※朝一番のクラスについてはチェックイン後、ロッカー受付にて整理券をお取りください。(定員20名)

※同一インストラクターのクラスについては、1本目の開始時間に署名簿を準備いたします。

(その他のクラスは開始30分前からとなります)

