

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A studio	B studio	A studio	B studio	定休	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio	A studio	B studio
8:00	8:15~9:00 石塚 IR リラックスヨガ 45		8:15~9:00 寺田 IR エンジョイフラ 45	8:15~8:45 ヨガ		8:15~9:00 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 45	8:30~9:00 格闘技エクササイズ	8:15~9:00 青木 IR バレトン 45	8:30~9:00 ストレッチ	8:45~9:30 寺田佳 IR 身体操作ストレッチ 45		8:45~9:45 黒川 IR Sintex® トーン&リボン 60	9:00~9:45 ダンス
9:00	9:15~10:00 石塚 IR 初めて キックエクササイズ 45	8:30~9:00 エアロピクス入門~初級	9:30~10:30 増田 IR マットサイエンス 60	9:00~9:30 ダンス		9:15~10:00 上重 IR エアロ初級 45	9:30~10:30 まいこ IR リラックスヨガ 60	9:15~9:45 青木 IR ZUMBA 30	9:30~10:15 伊納 IR アクティブヨガ 45	9:45~10:15 Tommy IR 初めてエアロ 30	9:00~9:30 ヨガ	10:05~10:50 黒川 IR Sintex® カードイオ 45	10:00~10:30 ストレッチ
10:00		9:30~10:15 SATOKO IR マットサイエンス 45	10:45~11:15 増田 IR 初めてエアロ 30	10:00~11:00 平井 IR アクティブヨガ 60		10:45~11:30 KEIKO IR エアロ中級 45	10:45~11:15 サーキット	10:00~11:00 染谷 IR マットサイエンス 60	10:30~11:00 ストレッチ	10:35~11:35 Tommy IR ベルヴィック ストレッチ 60	9:45~10:15 ダンス		
11:00	11:00~11:50 KEIKO IR ZUMBA 50	10:45~11:45 平井 IR アクティブヨガ 60		11:30~12:00 ストレッチ			11:45~12:30 さや IR Sintex® トーン 45	11:15~12:15 染谷 IR エアロ上級 60	11:30~12:00 エアロピクス入門~初級		10:45~11:15 ボディデザイン		11:15~12:15 中川原 IR リラックスヨガ 60
12:00		12:15~12:45 ストレッチ	12:10~12:55 いけだ IR エアロ初級 45						12:15~12:45 ストレッチ		11:45~12:15 エアロピクス入門~初級		12:30~12:45 ストレッチ
13:00	13:15~14:05 MAHO IR ラテン 50	13:30~14:15 STAFF コアエクササイズ 45	13:15~14:00 いけだ IR ステップ初級 45	13:30~14:15 Tommy IR ベルヴィック ストレッチ 45		13:15~13:45 さや IR ステップ初級 30	13:30~14:30 MAHO IR アクティブヨガ 60	13:15~13:45 石垣 IR 初めてエアロ 30		12:45~13:45 UNO IR マットサイエンス 60		13:00~13:45 さや IR ボディコンバット 45	
14:00	14:20~15:20 横田 IR エアロ上級 60		14:30~15:15 さや IR ボディコンバット 45			14:15~15:15 UNO IR Best-hit POP's 60	14:45~15:15 ダンス	14:05~14:50 石垣 IR ステップ初級 45	14:15~14:45 STAFF コアエクササイズ 30	14:00~15:00 UNO IR DISCO 60	14:30~15:15 ストレッチ	14:00~14:45 のっしー IR ボディパンプ 45	13:45~14:30 ダンス
15:00		15:00~16:00 美栄 IR フラシェイブ 60		15:00~16:00 まいこ IR リラックスヨガ 60			15:30~16:15 ボディデザイン		15:00~16:00 寺田 IR リラックスヨガ 60		15:00~15:45 さや IR ボディジャム 45	14:45~15:30 ボディデザイン	
16:00									15:20~16:20 荒井 IR ピラティス 60	15:20~16:20 荒井 IR ピラティス 60	15:45~16:15 エアロピクス入門~初級	16:00~16:45 石垣 IR エアロ初中級 45	16:15~16:45 ストレッチ
17:00										17:00~17:45 SATOKO IR ラテン 45	16:30~17:15 ストレッチ		17:00~17:30 サーキット
18:00	18:20~19:00 黒川 IR バレトン 40	17:50~18:10 ストレッチ		18:15~18:45 ボディデザイン		18:15~19:00 KEIKO IR エアロ初級 45	18:30~19:00 格闘技エクササイズ	18:15~18:45 さや IR 初めてエアロ 30	17:45~18:05 ボディデザイン	18:15~18:45 SATOKO IR かんたんキックボクシング 30			
19:00	19:15~20:00 青木 IR ①③⑤ シバム 45 ②④ レズミルズダンス 45	19:00~19:45 ヨガ	19:45~20:45 のっしー IR ①③⑤ ボディコンバット TS60 ②④ ボディコンバット 60	19:00~19:30 ダンス			19:30~20:20 黒川 IR Sintex® トーン&リボン 50	20:00~21:00 HIDE IR ①③⑤ ボディパンプ 60 ②④ ボディパンプ TS60	19:15~19:45 STAFF コアエクササイズ 30	19:00~19:45 SATOKO IR ZUMBA 45			
20:00	20:15~20:45 HIDE IR ボディパンプ 30	20:00~20:30 格闘技エクササイズ		20:05~20:50 黒羽 IR バレトン 45		20:30~21:30 さや IR ①③⑤ ボディジャム 60 ②④ ボディジャム TS60	20:45~21:15 サーキット		20:15~20:45 ダンス				
21:00		21:00~22:00 石垣 IR バランス コーディネーション 60	21:15~22:00 黒羽 IR ZUMBA 45	21:00~21:30 ストレッチ			21:30~22:00 ストレッチ		21:15~22:15 みゆう IR リラックスヨガ 60				
22:00													
23:00													

※Virtual Lesson のルール

- ①予約なし
- ②入退室いつでも可能
- ③受講場所指定なし
- ④スタジオ内スマホ操作禁止
- ⑤利用したグッズは除菌しましょう!

※Virtual Lesson のカテゴリー

- ダンス**
ダンスエアロ、HIP HOP、ジャズダンス、ベリーダンス、ラテンダンス
- ストレッチ**
自重ストレッチ、ストレッチポール、セルフマッサージ
- サーキット**
心拍数を上げる筋力トレーニング
- ボディデザイン**
ピラティスや太極拳、全身筋力トレーニング