

	月曜日		火曜日		水曜 定休	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	A studio	B studio	A studio	B studio		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	8:30~9:00 エアロピクス入門~初級	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&リボーン 60	
9:00	9:15~10:00 石塚 IR エアロ初級 45	9:30~10:15 SATOKO IR マットサイエンス 45	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 伊納 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® カーディオ 45	9:00~9:45 ダンス
10:00				10:00~11:00 平井 IR アクティブヨガ 60				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 ペルヴィック ストレッチ 60	9:45~10:15 ダンス		10:00~10:30 ストレッチ
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	10:45~11:15 増田 IR 初めてエアロ 30			10:45~11:30 KEIKO IR エアロ中級 45	10:45~11:15 サーキット				10:45~11:15 ボディデザイン		
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				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			11:15~12:15 中川原 IR リラックスヨガ 60
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 ペルヴィック ストレッチ 45		13:15~13:45 さや IR ステップ初級 30		13:15~13:45 石塚 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's60	13:30~14:30 MAHO IR アクティブヨガ 60	14:00~14:45 石塚 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 のっレ-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			14:45~15:15 ダンス		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							15:30~16:15 ボディデザイン			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 石塚 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				18:15~19:00 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		18:15~18:45 SATOKO IR かんたんキックボクシング 30			
19:00	内容変更 19:15~20:00 青木 IR レズミルズダンス 45	19:00~19:45 ヨガ	NEW 19:30~20:00 のっレ-IR ボディパンプ 30	19:15~19:45 エアロピクス入門~初級			18:30~19:00 NEW 19:30~20:20 黒川 IR Sintex® トーン&リボーン 50	NEW 19:15~19:45 さや IR ボディコンバット 30	19:00~19:30 ストレッチ	19:00~19:45 SATOKO IR ZUMBA 45			
20:00	NEW 20:15~21:15 青木 IR ①③⑤ FITHOP60 ②④ ZUMBA60	20:00~20:30 格闘技エクササイズ	時間変更 20:15~21:15 のっレ-IR ①③⑤ ボディコンバット TS60 ②④ ボディコンバット 60	20:00~20:45 ダンス		内容変更 20:30~21:30 HIDE IR ①③⑤ ボディパンプ 60 ②④ ボディパンプ TS60	NEW 20:35~21:20 黒羽 IR バレトン 45	内容変更 20:00~21:00 さや IR ①③⑤ ボディジャム 60 ②④ ボディジャム TS60	19:45~20:15 サーキット				
21:00		21:00~22:00 石塚 IR バランス コーディネーション 60		21:20~21:35 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

- 🎬 **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