

# ★スタジオスケジュール★

## 2019年5月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日					
9:00		金曜日 9:20からの「らくらく体操」の整理券は区外の方は9:00から配布致します。			9:20-9:50 らくらく体操 関根							
10:00	10:00-10:50 ラテン Kaori	10:00-10:50 バラエティストレッチ 小林	10:00-10:50 ビギナー 近藤	10:00-11:00 ピラティス AYA	10:00-10:50 太極拳 関根	10:00-10:50 バラエティストレッチ 神	10:00-10:50 ダンスビギナー ERIKO					
11:00	11:00-11:50 シェイプ 村山	11:00-11:40 初めてバレエ 神	11:00-11:50 コンパクトトレーニング 近藤	11:10-12:00 ズンバ YUKI	11:00-12:00 パワーヨガ AYA	11:00-12:00 バレエ 神	11:00-12:00 バレトン ERIKO					
12:00	12:00-12:50 バラエティストレッチ 村山	11:50-12:50 バレエ 神	12:00-12:50 オリジナルボクシング Minami			担当者変更 12:10-13:00 ピラティス AYA						
13:00	13:00-14:00 ヨガ 栗原		13:00-13:50 ボール&ボール 坪井			13:10-14:00 バラエティストレッチ KIYOMI						
14:00	14:10-15:10 ジャズ 小林	13:30-14:30 ヨガ 武井	14:00-15:00 初めてピラティス Naoko	13:20-14:20 フラダンス 大濱	13:30-14:20 ビギナー 坪井	14:10-15:00 ビギナー KIYOMI	13:30-14:10 グリーンヨガ 佐藤					
15:00		14:40-15:30 シェイプ 宮崎		14:30-15:20 ステップ ラナ	14:30-15:30 バランスコーディネーション 坪井	14:30-15:15 Group Fight 佐藤						
16:00	初めてピラティス 15:20-16:20 Naoko					15:10-16:10 ピラティス【中級】 KIYOMI						
17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レッスンには、ご自身の体調に合わせて無理なくご参加ください。</li> <li>・各クラスには定員が設けられています。</li> <li>・整理券は、区内在住の方はレッスン開始の90分前から、区外在住の方はレッスン開始の30分前からフロントでお渡しします。<b>※電話受付不可</b></li> <li>『平日の10:00開始のレッスンは8:30（区内在住）9:30（区外在住）から配布となります。土日祝の10:00開始のレッスンは9:00（区内在住）9:30（区外在住）からの配布となります』</li> <li>※区内在住の一般利用で参加していただく方は、身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。確認ができない場合は、<b>区内の方でもレッスン開始の30分前から整理券を配布します。</b></li> <li>・並んでいる列への割り込みはご遠慮ください。</li> <li>・<b>ご本人様以外の分の整理券を代わりにお渡しすることはできません。</b></li> <li>・<b>必ずご本人が並んで整理券をお受け取りください。</b></li> <li>・整理券はスタジオの入り口で担当者に渡してください。</li> <li>・レッスン開始後の途中入場は危険防止のため、ご遠慮ください。</li> <li>・レッスン終了後は清掃を行います。続けて参加される場合も一度スタジオから退出して頂きます。</li> </ul>					16:30-17:20 ズンバ Emi						
18:00												
19:00						19:00-19:50 ボール&ボール 近藤	19:00-20:00 ピラティス AYA	19:00-20:00 ルーシーダットン 平瀬	19:00-19:50 ヨガ Kie	19:00-19:50 ラテン Kaori		
20:00	20:00-21:00 ヒップホップ 廣島	20:10-21:00 ストレッチ&ボール AYA	20:10-21:00 シェイプ 平瀬	20:00-21:00 ジャズ ERIKO								