

スカイフィット スタジオプログラム 2020.9

♡は、初心者の方にも参加して頂けます。
 レッスン内容は急な変更をする場合がございます。詳しくは館内掲示板、スタッフまでお問い合わせ下さい。

時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	A	B	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB	スタジオA	スタジオB
9:00														
9:30				初中級から初級に変更しました。										
10:00	リラックスヨガ40 酒井 直子 ♡ 10:10~10:50	ディスコダンス30 角田 友佳 ♡ 10:20~10:50	(第1週担当) ↓角田 友佳 太極拳40 高橋 敏子 ♡ 10:00~10:40	ステップ初級30 木下 哲也 ♡ 10:10~10:40			抽選 バレエ初級55 上原 理沙 ♡ 9:55~10:50	筋膜リリース40 加藤 貴子 ♡ 10:10~10:50	ベーシックヨガ40 新岡 紀子 ♡ 10:10~10:50	エアロ初級30 有坂 さおり ♡ 10:20~10:50	バレエ入門55 岡田 朋美 ♡ 9:55~10:50	ピラティス40 Akari ♡ 10:10~10:50		
11:00	バレエ初中級55 北野 由夏 ♡ 11:25~12:20	ピラティスストレッチ30 角田 友佳 ♡ 11:10~11:40	Tae Bo®40 Yoshiko ♡ 11:10~11:50	ルーシーダットン40 知香 ♡ 11:10~11:50			ZUMBA®30 加藤 貴子 ♡ 11:15~11:45	バレトン40 Chiaki ♡ 11:20~12:00	ハッスルリズム体操40 有坂 さおり ♡ 11:30~12:10	ホテリオコントロール40 蒲谷 のゆり ♡ 11:30~12:10	協栄シェイプボクシング30 草野 宏美 ♡ 11:20~11:50	ポールストレッチ30 Akari ♡ 11:20~11:50		
12:00	抽選	抽選	バレエ初級55 小林 深貴 ♡ 12:15~13:10	抽選					抽選	抽選		抽選	ジャイロキネシス40 Akari ♡ 12:20~13:00	骨盤ヨガ40 moco ♡ 12:25~13:05
13:00	エンジョイエアロ40 有坂 さおり ♡ 13:00~13:40	骨盤エクササイズ40 moco ♡ 13:00~13:40	抽選	抽選			アシュタンガヨガ40 チエコ ♡ 12:35~13:15	ベリーダンス40 mary ♡ 12:35~13:15	ベーシックステップ30 有坂 さおり ♡ 12:45~13:15	ウェープリング30 蒲谷 のゆり ♡ 12:45~13:15	ZUMBA®30 Yoshi ♡ 12:35~13:05			
14:00	ハッスルリズム体操40 有坂 さおり ♡ 14:10~14:50	ヨガ30 森 由希子 ♡ 14:10~14:40	ジャズダンス40 黒田 珠代 ♡ 13:50~14:30	協栄シェイプボクシング30 益田 歩 ♡ 13:50~14:20			ダンスミックス40 YASU-CHIN ♡ 13:50~14:30	ゆるコアコントロール40 蒲谷 のゆり ♡ 13:50~14:30	太極拳40 高橋 敏子(第3週を除く) 13:50~14:30		エアロ初級30 森 由希子 ♡ 13:45~14:15			ZUMBA®30 石田 香織 ♡ 13:35~14:05
15:00			エアロ中級30 木下 哲也 ♡ 15:10~15:40	5分 繰り上げました。			エアロLOW40 蒲谷 のゆり ♡ 15:00~15:40	ダンスストレッチ30 YASU-CHIN ♡ 15:00~15:30	↑富所 加奈美 (第3週担当)		ヒーリングヨガ60 チエコ ♡ 14:50~15:50			ホテリオバランス30 石田 香織 ♡ 14:40~15:10
16:00	※ 子供向け 体操教室	8月~9月末まで moco IR が担当します。				※ 子供向け 体操教室			※ 子供向け 体操教室					ジャイロキネシス40 遠藤 羽希子 ♡ 15:40~16:20
17:00														
18:00														
19:00	リラックスヨガ40 黒田 珠代 ♡ 19:10~19:50	協栄シェイプボクシング30 草野 宏美 ♡ 19:30~20:00	骨盤ストレッチ40 つじ せいこ ♡ 19:20~20:00	ZUMBA®30 Yoshi ♡ 19:20~19:50			Tae Bo®40 Yoshiko ♡ 19:10~19:50	体幹ストレッチ30 永田 雄大 ♡ 19:20~19:50	ZUMBA®30 石田 香織 ♡ 19:30~20:00	リラックスヨガ40 黒田 珠代 ♡ 19:10~19:50				
20:00		バランスコンティニューイング30 草野 宏美 ♡ 20:20~20:50												
21:00	バレエ初中級55 三雲 友里加 ♡ 20:25~21:20		ヒップホップ40 ☆-SUKE(ダンス) 20:40~21:20	リフレッシュヨガ40 高島 嘉剛 ♡ 20:30~21:10			バレエ中級70 永田 雄大 ♡ 20:20~21:30	骨盤ヨガ40 moco ♡ 20:30~21:10	ピラティス30 石田 香織 ♡ 20:25~20:55					
22:00														
23:00														

**コロナウイルス感染症拡大防止対策として、
 レッスン時間、定員を制限させていただきます。
 また、参加される皆様もご協力をお願いいたします。**

- ・スタジオレッスンは換気と消毒時間確保のため、レッスン時間を短縮させていただきます。
- ・Aスタジオの定員は**15名**、Bスタジオの定員は**8名**とさせていただきます。
- ・抽選の記載があるレッスンは**開始20分前に抽選**を行ないますので、6階フロントにお越しください。
- ・レッスン前後に手指のアルコール消毒にご協力ください。
- ・スタジオで使用する道具をお持ちのお客様はご持参にご協力ください。
- ・レッスン中に使用した道具の消毒にご協力ください。

※詳細は別紙「**スタジオ感染拡大防止対策**」をご確認ください。

金曜日の太極拳は、第1, 2, 4, 5金曜日を高橋敏子IR、第3金曜日を富所 加奈美IRが担当となります。
 火曜日の太極拳は、第2, 3, 4, 5火曜日を高橋敏子IR、第1火曜日を角田 友佳IRが担当となります。

9月も引き続き短縮レッスンになります。※レッスン内容等変更する可能性があります。
 10月以降も様子を見て判断させていただきます。