

スカイフィット スタジオプログラム 2022年11月

♡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

	月		火		水		木		金		土		日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	A	B	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スタジオ
9:00														
9:30			(第1週担当) ↓角田 友佳				整理券							
10:00	リラックスヨガ50 酒井 直子 ♡ 10:05~10:55	ディスコダンス40 角田 友佳 ♡ 10:10~10:50	太極拳50 高橋 敏子 ♡ 9:55~10:45	ステップ初級40 高嶋 恭子 ♡ 10:05~10:45			パレエ初級65 上原 理沙 ♡ 9:55~11:00	筋膜リリース50 加藤 貴子 ♡ 10:10~11:00	エアロ初級40 有坂 さおり ♡ 10:20~11:00	ウェープリング40 蒲谷 のゆり ♡ 10:20~11:00	パレエ入門65 岡田 朋美 ♡ 9:55~11:00	ピラティス50 Akari ♡ 10:10~11:00		
11:00	パレエ初中級65 北野 由夏 ♡ 11:20~12:25	ピラティスストレッチ30 角田 友佳 ♡ 11:10~11:40	Tae Bo®50 Yoshiko ♡ 11:05~11:55	ルーシーダットン50 知香 ♡ 11:05~11:55			ZUMBA40 加藤 貴子 ♡ 11:20~12:00	パレトン50 Chiaki ♡ 11:20~12:10	ハッスルリズム体操50 有坂 さおり ♡ 11:20~12:10	エンジョイダンス50 蒲谷 のゆり ♡ 11:20~12:10	協栄シェイプホッピング40 草野 宏美 ♡ 11:20~12:00	ポールストレッチ40 Akari ♡ 11:20~12:00		
12:00	整理券	ベーシックステップ40 有坂 さおり ♡ 12:00~12:40	ジャズダンス50 黒田 珠代 ♡ 12:15~13:05	バランスボール& ウェープリング50 Yoshiko ♡ 12:15~13:05			アシュタンガヨガ50 チエコ ♡ 12:30~13:20	美軸ラインエクササイズ50 Chiaki ♡ 12:30~13:20	ZUMBA40 勝山 通子 ♡ 12:30~13:10		ZUMBA40 Yoshi ♡ 12:30~13:10	ジャイロキネシス50 Akari ♡ 12:20~13:10	骨盤ヨガ50 moco ♡ 12:20~13:10	
13:00	エンジョイエアロ50 有坂 さおり ♡ 12:55~13:45	骨盤エクササイズ50 moco ♡ 13:00~13:50	パレエ初中級 ヴァリエーション65 北野 由夏 ♡ 13:25~14:30				エアロ中級40 高嶋 恭子 ♡ 13:40~14:20		太極拳50 高橋 敏子 ♡ 13:40~14:30	背骨コンディショニング50 勝山 通子 ♡ 13:30~14:20	エアロ初級40 吉得 慎太郎 ♡ 13:40~14:20		ZUMBA40 北川 恭子 ♡ 13:30~14:10	
14:00	ハッスルリズム体操50 有坂 さおり ♡ 14:05~14:55		整理券										美ユティ-ボディエアー740 北川 恭子 ♡ 14:30~15:10	
15:00											ヒーリングヨガ チエコ ♡ 14:45~15:45			
16:00	※ 子供向け 体操教室				※ 子供向け 体操教室				※ 子供向け 体操教室					
17:00														
18:00														
19:00	リラックスヨガ50 黒田 珠代 ♡ 19:05~19:55	協栄シェイプホッピング40 草野 宏美 ♡ 19:20~20:00	ZUMBA40 Yoshi ♡ 19:15~19:55	骨盤ストレッチ50 つじ せいこ ♡ 19:10~20:00			Tae Bo®50 Yoshiko ♡ 19:00~19:50	体幹ストレッチ40 MASAKI ♡ 19:10~19:50						
20:00	パレエ初中級65 三雲 友里加 ♡ 20:15~21:20	ハッスルコンディショニング30 草野 宏美 ♡ 20:20~20:50	ヒップホップ50 ☆-SUKE(ダイスケ) ♡ 20:20~21:10	リフレッシュヨガ50 高嶋 嘉剛 ♡ 20:20~21:10			パレエ中級80 MASAKI ♡ 20:10~21:30	骨盤ヨガ50 moco ♡ 20:20~21:10						
21:00														
22:00														

**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**25**名、Bスタジオの定員は**13**名とさせていただきます。
- ・整理券の記載があるレッスンは**当日のオープン時より整理券配布**を行ないますので、6階フロントにてお名前記入の上、スタッフより整理券を受け取ってください。
- ・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。

エアロ・ステップ | 有酸素 | ヨガ | 調整系 | パレエ | ダンス | 格闘技 | 健康体操

←レッスン種類による色分け例

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。

