

2021年10月～

☆☆☆VIVA板宿スタジオレッスンスムタイムテーブル☆☆☆

Fitness&Spa VIVA板宿

時間	月曜日			火曜日			水曜日	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間		
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3		スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3			
10:00							休館日													10:00		
10:30	ヨガ 10:30~11:15 KAORU	エンジョイ エアロ 10:30~11:15 志水		骨盤 ストレッチ 10:30~11:15 KAORU	Rootz by SALSATION® 10:20~11:05 NORI				ベーシック エアロ 10:15~11:00 森川							チャレンジ エアロ 10:20~11:05 雨野				ヨガ 10:20~11:05 金本	10:30	
11:00						R30 11:00~11:30 楠瀬 11名															11:00	
11:30									エアロマニア 11:25~12:10 大野												ストリート ダンス 11:25~12:10 瀬口	11:30
12:00	Hula 11:40~12:25 KAORU	ヨガ 11:45~12:30 シェリー		ZUMBA® 11:45~12:30 赤穂	ローインパクト 11:35~12:20 金本					ストレッチ 11:55~12:25 スタッフ											12:00	
12:30																						12:30
13:00	GROUP CORE 12:55~13:25 数本 タオル 35名	ベーシック エアロ 12:55~13:40 吉田		GROUP FIGHT 12:55~13:40 中尾	バレエ 12:45~13:30 川崎				ZUMBA® 13:00~13:45 YOSHIKO												The Booty Barre 13:00~13:45 有田	13:00
13:30																						13:30
14:00	中級STEP 14:00~14:45 吉田	姿勢改善体操 14:10~14:55 藤原		ヨガ 14:00~14:45 木下	ピラティス 14:00~14:45 澤野				GROUP FIGHT 14:20~15:05 AI												ピラティス 14:05~14:50 有田	14:00
14:30																						14:30
15:00	ボール& BOSU 15:15~15:55 スタッフ28名			初級STEP 15:15~16:00 志水	POWERヨガ 15:15~16:00 澤野																	15:00
15:30		コンテンポラリー 15:30~16:15 SACHIKO							姿勢改善体操 15:30~16:15 藤原													15:30
16:00																						16:00
16:30																						16:30
17:00																						17:00
17:30																						17:30
18:00																						18:00
18:30	エンジョイ エアロ 18:30~19:15 木下								ベーシック エアロ 18:10~18:55 森川													18:30
19:00			R30 18:45~19:15 楠瀬 11名																			19:00
19:30	GROUP FIGHT 19:35~20:20 岡元			ZUMBA® 19:00~19:45 YOSHIKO	ラテンダンス 18:55~19:40 吉田																	19:30
20:00		ヨガ 19:40~20:25 新井							GROUP POWER 19:20~20:05 岩切 39名													20:00
20:30	GROUP POWER 20:40~21:25 岡元 39名	SALSATION® DEMO 20:45~21:30 中橋		GROUP POWER 20:00~20:45 戸田 39名	ピラティス 20:05~20:50 YOSHIKO																	20:30
21:00				GROUP CORE 21:05~21:35 戸田 タオル 35名					GROUP CORE 20:30~21:00 三村 タオル 35名													21:00
21:30	GROUP CORE 21:45~22:15 岡元 タオル 35名																					21:30
22:00																					22:00	
22:30																					22:30	
23:00																					23:00	

第一スタジオ定員：45名
第二スタジオ定員：28名
※コロナウイルス感染予防のため、
参加人数を制限しております

※内容を一部変更をする可能性があります ※レッスン開始30分前に指定の場所で整理券をお配りします。整理券を持っていない方は参加をすることができません。