

STUDIO SCHEDULE 10/1~10/31

※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。

	月曜日		火曜日		水曜日	
	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ
8:00	<p>【コロナ対策による変更とお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホットスタジオも含め、レッスン中は常に換気を稼働して実施いたします。 ・Surf Exerciseへはご自身のバスタオルをサーフボードに敷いてご参加にご協力ください。 ※通常よりも室温が低くなる場合がございます。 ・館内ご利用時は必ずマスクの着用をお願いいたします。 ・レッスン前後の消毒時間確保の為、一部レッスン時間を短縮しております。 ※レッスン中の着用にもご協力ください。 ・レッスン中の接触ならびに飛沫感染予防の為、定員数を変更しております。 ・レッスン前後には必ずアルコール消毒をお願いいたします。 ・密集を防ぐ為、レッスンの入場待ちはこちらでご遠慮ください。 					
8:30						
9:00						
9:30	■定員 17名	■定員 10名	■定員 17名	■定員 14名	■定員 17名	■定員 10名
10:00	9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~Balance~ TOMOMI	9:30-10:30 AntiGravity@60 Air barre kazu	9:30-10:15 ホットヨガ・ベーシック 45 YUMI	9:45-10:30 VOLTBOX Start 45 MISA	9:45-10:30 ホットヨガ・ベーシック 45 KAO	09:45-10:45 AntiGravity@60 Fundamental3 MISATO
10:30						
11:00	■定員 17名	■定員 10名	■定員 17名	■定員 10名	■定員 17名	■定員 15名
11:30	11:00-11:45 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ TOMOMI	11:00-12:00 AntiGravity@60 Aerial Yoga kazu	10:45-11:30 ホットヨガ・アドバンス 45 YUMI	11:15-12:15 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA	11:15-12:00 ホットヨガ・アドバンス 45 YURINO	11:20-11:50 VOLTJUMP 30 KANAE
12:00						
12:30	■定員 16名	■定員 18名	■定員 16名	■定員 18名	■定員 17名	■定員 15名
13:00	12:30-13:15 VOLTDRUM 45 MISATO	12:40-13:30 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	12:15-13:00 VOLTDRUM 45 AIMI	12:45-13:15 VOLTHIP&CORE 30 MISA	12:45-13:30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ MISATO	12:30-13:15 VOLTJUMP 45 YURINO
13:30						
14:00	■定員 17名		■定員 17名	■定員 18名	■定員 17名	■定員 15名
14:30	13:45-14:30 ホットヨガ・ベーシック 45 YUMI		13:30-14:15 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ MISATO	13:45-14:35 トラディショナル・ヨガ 50 YUMI	14:00-14:45 Surf Exercise 45 ~Beauty Lower Body~ MISATO	13:45-14:30 UBOUND 45 RIHO
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	■定員 17名	■定員 10名	■定員 17名	■定員 18名	■定員 17名	■定員 15名
18:30	17:45-18:30 ホットスタイル ピラティス 45 MINA	18:00-19:00 AntiGravity@60 Suspension Fitness MAO	17:45-18:30 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ AI	17:45-18:15 VOLTHIP 30 AZU	17:45-18:30 ホットヨガ・リセット45 肩こり YURINO	18:00-18:45 VOLTJUMP 45 AIMI
19:00	■定員 17名		■定員 17名	■定員 15名	■定員 17名	■定員 15名
19:30	19:00-19:45 ホットヨガ・ベーシック 45 MINA		18:55-19:40 Surf Exercise 45 ~ Balance ~ AI	18:45-19:30 VOLTJUMP 45 MISATO	18:55-19:40 Surf Exercise 45 ~ Beauty Lower Body ~ MISA	19:05-19:35 UBOUND 30 RIHO
20:00	■定員 17名	■定員 14名	■定員 16名	■定員 18名	■定員 17名	■定員 15名
20:30	20:15-21:00 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty ~ RIHO	19:45-20:30 VOLTBOX Start 45 MISATO	20:15-21:00 VOLTDRUM 45 AZU	20:05-20:50 Group Centergy 45 AI	20:10-20:55 Surf Exercise 45 ~Basic~ RIHO	20:00-20:45 VOLTJUMP 45 MISA
21:00						
21:30	■定員 17名	■定員 15名	■定員 17名	■定員 20名	■定員 16名	■定員 14名
22:00	21:25-22:10 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ RIHO	21:15-22:00 VOLTJUMP 45 AIMI	21:25-22:10 ホットスタイル ピラティス 45 MINA	21:15-22:00 Group Groove 45 TOMOMI	21:25-22:10 VOLTDRUM 45 KAZUNE	21:15-22:00 VOLTBOX Start 45 MISA
22:30						



金曜日		土曜日		日曜日		
ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	
						8:00
						8:30
■定員 17名 9:45-10:30 Surf Exercise 45 ~ Balance ~ TOMOMI	■定員 18名 9:45-10:45 Group Centergy 60 AI	■定員 17名 9:00-9:45 ホットヨーガ・ベーシック 45 aiko	■定員 10名 9:00-10:00 AntiGravity@60 Fundamentals1 MISA	■定員 17名 9:00-9:45 Surf Exercise 45 ~Total Beauty~ AI	■定員 15名 9:15-10:00 VOLTJUMP 45 RIHO	9:00
■定員 17名 11:10-11:55 Surf Exercise 45 ~Beauty Lower Body~ AI	■定員 18名 11:15-12:05 ボディデザインピラティス 50 TOMOMI	■定員 17名 10:15-11:00 ホットヨーガ・アドバンス 45 aiko	■定員 10名 10:30-11:30 AntiGravity@60 FunMix MAO	■定員 17名 10:15-11:00 Surf Exercise 45 ~Balance~ AI	■定員 10名 10:30-11:30 AntiGravity@60 Fundamentals3 MISA	9:30
■定員 17名 12:35-13:20 ホットスタイル ピラティス45 TOMOMI	■定員 14名 12:45-13:30 VOLTBOX Start 45 AI	■定員 17名 11:45-12:30 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ MISA	■定員 20名 12:00-12:45 Group Groove 45 TOMOMI	■定員 16名 11:30-12:15 VOLTDRUM 45 AZU	■定員 14名 12:15-13:00 VOLTBOX Start 45 MISA	10:00
■定員 16名 13:50-14:35 VOLTDRUM 45 KAZUNE	■定員 10名 14:15-15:15 AntiGravity@60 Restorative Yoga MISATO	■定員 17名 13:00-13:45 Surf Exercise 45 ~Balance~ MISA	■定員 18名 13:15-14:00 Group Centergy 45 AI	■定員 17名 12:45-13:30 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ AI	■定員 18名 13:30-14:00 VOLTHIP 30 AZU	10:30
		隔週でクラスが変更となります。 3・17・31日:Aerial Yoga 10・24日:Suspention Fitness		■定員 17名 14:00-14:45 Surf Exercise 45 ~ Total Beauty~ RIHO	■定員 18名 14:30-15:20 パワーヨーガ 50 SEKI	11:00
		■定員 16名 14:30-15:15 VOLTDRUM 45 AI	■定員 10名 14:30-15:30 AntiGravity@60 Aerial Yoga / Suspention Fitness Kazu	■定員 17名 15:10-15:55 Surf Exercise 45 ~ Basic ~ RIHO	■定員 18名 15:50-16:35 Gaze 45~美尻~ マシュマロヒップ MISA	11:30
		■定員 17名 15:45-16:30 Gaze 45~美脚~ グラマラスレッグ AI	■定員 10名 16:00-17:00 AntiGravity@60 Fundamentals2 MISA	■定員 17名 16:20-17:05 ホットヨーガ・ベーシック 45 SEKI	■定員 10名 17:10-18:10 AntiGravity@60 Fundamentals1/ Restorative Yoga MEGUMI	12:00
■定員 17名 17:30-18:15 Surf Exercise 45 ~ Beauty Lower Body y~ MISATO	■定員 10名 17:30-18:20 AntiGravity@50 Fundamentals2 Ayane	■定員 17名 17:00-17:45 ホットヨーガ・アドバンス 45 YURINO	■定員 18名 17:30-18:00 VOLTHIP&CORE 30 YUMA	隔週でクラスが変更となります。 4・18日: Fundamentals1 11・25日: Restorative Yoga		12:30
■定員 17名 18:40-19:25 ホットヨーガ・ベーシック 45 YUMA	■定員 10名 18:45-19:35 AntiGravity@50 Fundamentals1 Ayane	■定員 17名 18:15-19:00 ホットヨーガ・ベーシック 45 冷え・むくみ YURINO	■定員 15名 18:30-19:15 VOLTJUMP 45 YUMA			13:00
■定員 16名 19:55-20:40 VOLTDRUM 45 YUMA	■定員 10名 20:00-21:00 AntiGravity@60 Air barre Mimura	営業時間: <<平日>>9:00~22:30 <<土・日・祝>>8:00~20:00 休館日: 毎週木曜日・年末年始・夏期休館日 【確認事項】 ○レッスン開始後の途中入退場はご遠慮いただいております。 ○スタジオ内で携帯電話のメールや通話を含むご利用はご遠慮ください。 ○スケジュールは改正時やイベントにより変更となる場合がございます。		13:30		
■定員 17名 21:15-22:00 Surf Exercise 45 ~Basic~ RIHO	■定員 15名 21:30-22:15 VOLTJUMP 45 MISATO			14:00		
		マークはバスタオル マークはシューズが必要なレッスンです。 マークは慣れてきた方が受けて頂けるレッスンとなります。詳細はプログラム詳細をご覧ください。		14:30		
				15:00		
				15:30		
				16:00		
				16:30		
				17:00		
				17:30		
				18:00		
				18:30		
				19:00		
				19:30		
				20:00		
				20:30		
				21:00		
				21:30		
				22:00		
				22:30		