

緊急事態宣言が解除となり、3/22(月)よりレッスンを再開いたしますが、閉館時間の短縮(21:00迄)に伴い夜の一部のレッスン時間や内容等に変更が生ずる場合がございます。その際は改めてご案内して参りますので予めご確認をお願いいたします。何卒、ご理解ご協力を宜しくお願い申し上げます。

# ★ スタジオプログラム ( 2021年 4~6月スケジュール ) ★

~ ★ 回数券の種類(※レッスン時間別)に応じたクラスを選択しご参加ください ★ ~

曜日	クラス名	難易度	時間 (分)	担当	定員	1回分料金 (回数券販売)	4月			5月			6月					
月	ヨガ75	***	10:00~11:15	75 宗宮 宏次	25	¥800	5	12		10	24	31	7	14	28			
	痛み解消!コンディショニング	*	11:30~12:15	45 さとこ	25	¥600	5	12		10	24	31	7	14	28			
	ハワイアンフラ(ゆっくりコース)	*	12:30~13:30	60 アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700	5	12		10	24	31	7	14	28			
	ラテン☆ダンスサイズ	**	15:15~16:15	60 松尾 昇平	25	¥700	5	12		10	24	31	7	14	28			
	ジャズダンス ビギナー	**	16:45~17:15	30 橋井 晃道	25	¥500	5			10	24	31	7	14				
	ジャズダンス45(振り付けクラス)	***	17:30~18:15	45 橋井 晃道	25	¥600	5			10	24	31	7	14				
	ZUMBA(ズンパ)	**	19:00~19:45	45 渡邊 由紀	25	¥600	5			10	24	31	7	14				
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	20:00~21:00	60 今井 憲二	25	¥700	5			10	24	31	7	14				
火	ヨガ60	**	9:30~10:30	60 千葉 博美	30	¥700	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
	癒しのフラダンス	*	10:45~11:30	45 石黒 晴美	25	¥600	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
	ピラティス	*	11:40~12:25	45 石黒 晴美	25	¥600	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
	はじめてのヨガ45	*	12:35~13:20	45 石黒 晴美	25	¥600	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
	元気アップ体操【中級】 ~60歳から~		13:35~14:35	60 生田目 美加子	25	¥700	6	13	20	27	11	18	25	1	8	15	22	29
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	18:30~19:30	60 今井 憲二	25	¥700	6	13	20	27	11	25		1	8	15	22	29
	ステップ & シェイプ45	*	19:45~20:30	45 吉田 みゆき	25	¥600	6	13	20	27	11	25		1	8	15	22	29
	ヨガ & ストレッチ45	*	20:40~21:25	45 吉田 みゆき	25	¥600	6	13	20	27	11	25		1	8	15	22	29
水	スリムボクシング45	*	9:30~10:15	45 金秋 達哉	25	¥600	7	14	21	28	12	26	2	9	16	23		
	ヨガ60	**	10:30~11:30	60 千葉 博美	30	¥700	7	14	21	28	12	26	2	9	16	23		
	太極拳【初級】	*	11:45~12:15	30 千華	25	¥500	7	14	21	28	12	26	2	9	16	23		
	太極拳48式(24式体験者)	***	12:25~13:25	60 千華	25	¥700	7	14	21	28	12	26	2	9	16	23		
	ヨガ75	***	13:40~14:55	75 江口 わこ	25	¥800	7	14	21	28	12	26	2	9	16	23		
	気分は社交ダンス	**	15:10~16:10	60 Asami	25	¥700	7	14	21	28	12	26	2	9	16	23		
	ハワイアンフラのための基礎	*	16:25~17:25	60 アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	25	¥700	7	14	21	28		26	2	9	16	23		
	K-POP☆ダンス	**	17:40~18:40	60 森田 麻衣	25	¥700	7	14	21	28			2	9	16	23	30	
ピラティス	*	18:55~19:40	45 佐藤 恭子	25	¥600	7	14	21	28		26	2	9	16	23	30		
木	ハワイアンフラ	**	10:00~11:00	60 アレナ・ハウオリ(永吉 純子)	30	¥700	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	ヨガ60	**	11:15~12:15	60 千葉 博美	30	¥700	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	骨盤リズムダイエット45	*	12:30~13:15	45 Asami	25	¥600	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	アロマリラクゼーションヨガ60	**	13:30~14:30	60 小林 寛章	25	¥700	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	ZUMBA(ズンパ)	**	15:45~16:30	45 渡邊 由紀	25	¥600	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	スリムボクシング45	*	16:45~17:30	45 金秋 達哉	25	¥600	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	ゆったり肩腰 メンテナンス	*	18:00~18:45	45 金秋 達哉	25	¥600	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	燃焼!キックシェイプ ~はじめて編~	*	19:15~20:00	45 金秋 達哉	25	¥600	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	20:30~21:30	60 今井 憲二	25	¥700	1	8	15	22	6	20	27	3	10	17	24	
金	おはよう!空手エクササイズ	*	9:30~10:00	30 金秋 佳代子	20	¥500	9	16	30	14	21		4	18				
	アロマリラクゼーションヨガ75	**	10:15~11:30	75 小林 寛章	25	¥800	9	16	30	14	21		4	18	25			
	太極拳24式	**	11:45~13:00	75 山路 順子	25	¥800		16	30	14	21		4	18	25			
	元気アップ体操【初級】 ~60歳から~		13:30~14:30	60 松野 愛子	25	¥700		16	30	14	21		4	18	25			
	シンプルエアロ	*	14:45~15:15	30 根岸 健一	25	¥500		16	30	14	21		4	18	25			
	ピラティス & ストレッチ	*	15:25~16:10	45 根岸 健一	25	¥600		16	30	14	21		4	18	25			
	ピラティス ~グループパーソナル編~	*	16:30~17:15	45 亜希	5	¥1,540		16	30	14	21			18	25			
	ボクシングサークル60『憲・健・拳!!』	*	19:00~20:00	60 今井 憲二	25	¥700	2	16	23	30	14	21			18	25		
	空手【基礎】	*	20:45~21:30	45 金秋 佳代子	20	¥600	2	16	23	30	14	21			18			

※インストラクターは代行となる場合もございますので予めご了承ください。



## 【★運用方法(回数券販売、レッスンスケジュール等)について】

- 2021年4月より、レッスン時間(30分、45分、60分、75分)に応じた参加料金に設定変更をいたしております。
- 事前に回数券を購入。(※ レッスン時間と回数券の種類を選択)
- レッスン参加の際は、回数券を切り離さずにスタッフへご提出してください。
- レッスン参加については、購入済み回数券と同じレッスン時間設定のクラスの中から選びご参加いただけます。
- 回数券の有効期限は購入日より3ヵ月間となります。
- 本回数券は有効期限内にご本人のみのご利用となります。
- 参加希望クラスのレッスン開始30分前より館内へご入場、先着順にて参加申込みをお受けいたします。  
(※定員に達した時点で参加申込みを終了)
- 1回都度参加をご希望の場合は、都度参加料1,650円(税込)となります。
- 今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

## 【感染症予防対策の取り組みについて】

- 館内に来場される全ての方々には、入館時に『体調管理チェックシート』を記入していただきます。
- クラス間の空き時間に毎回の清掃、消毒、点検等を実施。
- 教室内の換気/空調システムの常時稼働。(必要時には、扉や窓を開放)
- レッスン内容や強度等に応じた参加定員数の設定。

## 【参加の皆様へ ご協力をお願い】

- インストラクターからの案内や説明等を必ずお守りください。
- 当日の体調不良や健康面に不安・不具合がある場合は、参加をお控えください。
- レッスン前後は手指消毒等の実施をお願いします。
- スタジオプログラム参加の際は、館内移動時も含めマスクの着用をお願い致します。
- レッスン時または前後、移動時等の際は集団化による「三つの密」を避けていただきますようにご協力ください。
- 各自が使用したマット(道具)等の消毒とペーパータオルの拭き取りにご協力ください。
- 今後の状況や環境変化に伴い、上記ご案内の変更や新しく追加等を行う場合がございます。

