

アトリオドーエ青葉台 2021年1月～レッスンスケジュール

	TUE (火)					WED(水)					THU(木)					FRI(金)					SAT (土)					SUN (日)					
	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	TSS FUN BASE	スタジオA	スタジオB	ジムスタジオ	プール	TSS FUN BASE	
9:00	定員35名	定員30名	定員10名	定員20名		定員35名	定員30名	定員10名	定員20名		定員35名	定員30名	定員10名	定員20名		定員35名	定員30名	定員10名	定員20名		定員35名	定員30名	定員10名	定員20名		定員35名	定員30名	定員10名	定員20名		
9:30		リラククスヨガ 9:30-10:15 YUI ※有料																													
10:00	あめのもり メソッド BtoB 9:45-10:30 斉藤由希里				スマホサークル 10:00-10:45 奇数週のみ実施 ※有料	美Body 09:45-10:30 Toshie	美姿勢 9:30-10:15 三輪香子 ※有料	ストレッチポールT 9:55-10:25 福嶋純子	パーソナルアクア 9:40-10:10 福嶋純子		nani Aloha 9:20-10:05 加賀純元美	太極拳48式 9:35-10:20 今野美加江 ※有料スクール		パーソナルアクア 10:00-10:30 三枝達		美Body 9:30-10:15 晶 [aki]	美ボディヨガ 9:30-10:15 寺島淑子 ※有料														
10:30						定員 [30名]	美ボディヨガ 10:35-11:20 Miyuki ※有料	アプシェイブ 10:45-11:00	パーソナルアクア 10:40-11:10 泉田智子		OXIGENO 10:25-11:10 寺島淑子			クロール 10:40-11:10 三枝達		美Body 10:35-11:20 山崎照夫	スィーマース トレーニング 10:50-11:20 福嶋純子														
11:00	POWER CARDIO 10:50-11:35 山城智希	美彩心 10:35-11:20 神崎沙美 ※有料	けん玉サークル 11:10-11:40 ※無料サークル	平泳ぎ 11:10-11:40 泉田智子		nani Aloha 10:50-11:35 Toshie									定員 [30名]																
11:30	定員 [30名]					定員 [30名]																									
12:00																															
12:30	気功 12:00-12:45 中村美恵	ヨガ [流] 12:00-12:45 渡邊綾子			有料スクール 12:00-12:45 泉田智子 ※有料スクール	ボディメイクヨガ 11:55-12:40 青木駿	太極拳24 11:50-12:35 克江				カーディオビート 11:40-12:25 小野藤亮					美Body 11:50-12:35 牧野崇津	ヨガ [流] 11:55-12:40 Miyuki														
13:00																															
13:30	カーディオジヤム 13:10-13:55 Maria	GOLF コンディショニング 13:05-13:50 飯島めぐみ				ステップビート 13:00-13:45 松嶋純子	ヨガ [静] 12:55-13:40 美幸									カーディオ パーソニック 12:45-13:15 浦口美砂	ヨガ [流] 12:55-13:35 牧野崇津														
14:00	定員 [30名]					定員 [30名]																									
14:30	ストレッチポールR 14:30-15:00 福嶋純子	美ボディヨガ 14:35-15:20 三輪香子 ※有料				ピラティス パーソニック 14:20-15:05 寺島淑子	ヨガ [静] 14:15-15:00 MAYU ※有料スクール																								
15:00																															
15:30	ステップジヤム 15:20-16:05 相原正人		折り紙サークル 15:10-15:40 ※無料サークル			OXIGENO 15:25-16:10 寺島淑子	MEGADANZ 15:20-16:05 三輪香子																								
16:00	定員 [30名]																														
16:30																															
17:00	卓球サークル 16:45-18:00 要登録	パーソナル/バレエ 16:55-17:40 岡崎子 ※有料				転倒予防 16:30-17:00 橋本彩	ハワイアンフラ 16:25-17:10 梶原こずえ ※有料スクール																								
17:30																															
18:00																															
18:30																															
19:00	ZUMBA 18:45-19:30 平山真美 定員 [30名]					ステップビート 18:45-19:30 安井綾子 定員 [30名]																									
19:30																															

＜参加者の皆様へのお願＞

- ① 来館前に必ずご自宅で検温をお願いいたします。
- ② スタジオ入退出時には、手指のアルコール消毒をしてください。
- ③ プログラム前後は、必ず使用備品のアルコール消毒をしてください。
※ご自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
※汗拭きタオル等はご自身でもご用意をお願いします。
- ④ スタジオ内では、前後左右の間隔を十分(2M以上)に空けてご参加ください。
- ⑤ 掛け声や握手、ハイタッチはご遠慮ください。

※今後の状況により、スケジュールが変更となる場合がございます。
最新情報はHPよりご確認ください。

都合により、レッスンの内容、定員、担当インストラクターが変更となる場合がございます。