

	TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)		
	スタジオA 定員20名	スタジオB 定員15名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員20名	スタジオB 定員15名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員20名	スタジオB 定員15名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員20名	スタジオB 定員15名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員20名	スタジオB 定員15名	TSS FUN BASE	スタジオA 定員20名	スタジオB 定員15名	TSS FUN BASE
9:00																		
10:00																		
11:00	10:20~10:50 VIRTUAL FIGHT DO VR	11:00~11:30 ベルヴィスコントロール 音峰美佳		10:30~11:15 MEGADANZ 岸本真依	10:15~11:00 パワーヨガ 美幸		10:15~11:00 バレエ 七奈 【定員19名】	10:15~11:00 パワーヨガ Mayu	10:15~11:15 ポール ウォーキング ※要チケット	10:15~11:00 あめのもり メソッド 進藤仁美 ※有料スクール	10:15~11:00 ボディメイクヨガ 児玉太志		10:15~11:00 パワーヨガ 窪田みゆき	10:45~11:15 トータルシェイプ 常岡真希	10:15~11:15 ランニング ~ピギナークラス~ ※要チケット ※フロント前集合	10:30~11:00 VIRTUAL UBOUND VR	10:50~11:20 カーディオスタート 蕪木恵利香	
12:00	11:15~12:00 ヨガ【静】 美幸			11:45~12:30 UBOUND 岸本真依	11:20~12:05 ソーシャルダンス 池村ダンススクール 【定員10名】		11:20~12:05 バレエ ※有料スクール	11:25~12:10 あめのもりメソッド B to B 佐久間由佳 【定員20名】		11:20~12:05 ピラティスフロー 武久あみ	11:20~12:05 ベリーダンス TOMOMI		11:35~12:20 あめのもりメソッド B to B 佐久間由佳 【定員25名】	11:45~12:30 HOUSE ダンス入門 万里	初心者向け ランニング30分 前後にストレッチ	11:30~12:15 FIGHT DO 金子和斗	11:40~12:25 ボディメイクヨガ 蕪木恵利香	
13:00	12:30~13:15 ピラティス ベーシック 高見裕子	12:20~13:05 バレエ入門 岡田朋美 【定員13名】		13:00~13:45 Aloha 山崎照夫	12:25~12:55 ストレッチポールR 音峰美佳		12:25~13:05 ステップベーシック 今吉誠一	12:45~13:30 太極拳24 今野美加江		12:25~13:10 ZUMBA 勝野久美	12:30~13:15 ボルドブラ 高見裕子 【定員20名】		12:50~13:35 UBOUND 常岡真希	12:55~13:40 Aloha nani Aloha 相原正人		12:45~13:30 TOPRIDE 金子和斗 【定員15名】	12:55~13:25 ストレッチポールR 津田憲住	
14:00	13:35~14:20 美Body 牧野奈津	13:40~14:25 nani Aloha 加賀尾元美		14:15~15:00 Vbody 山崎照夫	13:15~13:45 ストレッチポールT 音峰美佳		13:25~14:10 エイジレス ウォーキング 貴月あゆむ	14:00~14:45 ボディフロー 木澤豊		13:30~14:15 カーディオ ラティーン 高見裕子	13:35~14:05 転倒予防 音峰美佳		13:55~14:40 RADICAL POWER 児玉太志	14:05~14:50 バレエダンス ストレッチ 小山恵		13:50~14:35 POWER CARDIO 津田憲住	13:45~14:30 太極拳24 中村美恵	
15:00	14:40~15:25 FIGHT DO 宝達真紀子	14:45~15:30 ヨガ【流】 牧野奈津		15:30~16:15 RADICAL POWER 常岡真希	14:10~14:55 ジャズダンス 入門 KITAHARA		14:30~15:15 カーディオ ビート 牧野奈津	15:15~16:00 フリースタイル ダンス入門 コウタロー		14:35~15:20 ソーシャルダンス入門 池村ダンススクール	14:25~15:10 BITSベーシック 音峰美佳		15:00~15:45 バレエ 小山恵 【定員19名】	15:10~15:40 ストレッチポールT 児玉太志		14:55~15:40 ピラティス ベーシック Junko	14:50~15:35 フリースタイル ダンス入門 木澤豊	
16:00	15:50~16:20 トータルシェイプ 津田憲住			15:45~16:30 ピラティス ベーシック Aoi			15:35~16:20 ヨガ【静】 牧野奈津	16:30~17:15 BASEプログラム 卓球 ※要チケット		15:40~16:25 ソーシャルダンス ※有料スクール	16:20~17:05 BASEプログラム	16:20~17:05 スマホ教室 ※要チケット	16:05~16:50 MEGADANZ 岸本真依	16:05~16:50 ヨガ【静】 YOKO		16:05~16:50 ZUMBA Junko	15:55~16:40 ボディフロー 木澤豊	16:00~17:00 ランニング ※要チケット ※フロント前集合
17:00	17:20~17:50 VIRTUAL MEGADANZ VR			17:25~17:55 VIRTUAL OXIGENO VR			17:10~17:40 VIRTUAL POWER VR			16:45~17:15 VIRTUAL OXIGENO VR	17:35~18:05 VIRTUAL MEGADANZ VR		17:20~17:50 VIRTUAL ZUMBA VR	17:20~18:05 フリースタイル ダンス コウタロー		17:20~17:50 VIRTUAL UBOUND VR	17:15~18:00 BASEプログラム 卓球 ※要チケット	
18:00	18:20~18:50 VIRTUAL UBOUND VR			18:15~18:45 VIRTUAL ELEVEN VR			18:00~18:30 VIRTUAL FIGHT DO VR			17:35~18:05 VIRTUAL MEGADANZ VR	18:30~19:00 VIRTUAL POWER VR		18:35~19:05 VIRTUAL FIGHT DO VR			18:10~18:40 VIRTUAL UBOUND VR		
19:00	19:15~20:00 UBOUND 金子和斗	19:00~19:45 ヨガ【流】 三山真輝		19:10~19:50 ステップ ベーシック 今吉誠一	19:30~20:15 ボディメイクヨガ 児玉太志		19:00~19:30 ステップスタート RIN	19:00~19:45 ピラティス ベーシック Junko		19:15~19:45 ストレッチ 船田花香		19:35~20:05 VIRTUAL ELEVEN VR						
20:00		20:05~20:50 あめのもりメソッド B to B chihiro 【定員20名】		20:10~20:55 美Body 今吉誠一			19:50~20:35 カーディオ ビート RIN	20:30~21:15 リラックスヨガ Izumi		19:30~20:15 FIGHT DO 岡峰淳	20:05~20:50 ヨガ【静】 Izumi							
21:00	20:30~21:15 POWER CARDIO 児玉太志			21:15~21:45 VIRTUAL OXIGENO VR			21:00~21:30 VIRTUAL FIGHT DO VR			20:45~21:30 UBOUND 蕪木恵利香								
22:00	21:35~22:05 VIRTUAL MEGADANZ VR									22:00~22:30 VIRTUAL ELEVEN VR								

参加者の皆様へのお願い

- ①来館前に必ずご自宅にて検温をお願いいたします。
- ②スタジオ入退時には、手指の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、引き続き特別スケジュール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。