



TIME SCHEDULE 2020 / 11~12

	月			火			水	木			金			土			日			
	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室		スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	
10:00																				
10:30	10:30~11:30 第1.3.5週目 KaQILa 第2.4週目 骨盤矯正体操 河内			10:15~11:15 ハタヨガ Kumi				10:30~11:30 エアリアルヨガ ピギナー ★ Miako	10:45~11:30 ボルドブラ 杉松		10:20~11:05 フラダンス 野口	10:05~11:05 自動整体 小林		10:05~10:55 かんたんダンス Rui						
11:00																			10:30~11:30 ヨガ MEgU	
11:30																				
12:00	11:50~12:20 MOSSA Group Fight スタッフ			11:35~12:20 ジャイロキネシス 薮							11:25~12:10 青春 コンディショニング 野口 バスタオル・フェイスタオルを 必ずお持ちください。		11:35~12:05 TR レッドコード 30 スタッフ ★	11:15~12:05 クラシックバレエ 小東					12:05~12:35 TR レッドコード 30 スタッフ ★	11:50~12:35 SALSATION with masashi
12:30																				
13:00	12:40~13:40 ピラティス 長泉			12:40~13:10 TR レッドコード 30 スタッフ ★	12:40~13:10 ステップ I 山根						12:30~13:15 ステップ I 東山	12:30~13:15 ファンクショナル トレーニング 横井		12:30~13:30 ヨガ MEgU					13:00~13:45 MOSSA Group Power スタッフ	
13:30																				
14:00	14:00~14:30 TR レッドコード 30 スタッフ ★★	14:00~14:45 KAZE - group サチコ 12月~ ZUMBA 角田		13:30~14:15 softボディ コンディショニング 池島							13:15~13:45 MOSSA Group Power スタッフ	13:30~14:00 エアロピクス I 東山							14:05~14:35 お風呂締め+ workout スタッフ	13:50~14:35 エアロピクス I 太田
14:30																				
15:00																				
15:30																				
16:00			15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田																	
16:30																				
17:00				16:25~17:25 キッズバレエ (園児~小学2年) 福島	16:35~17:20 ボルダリング (小学1年~3年) 松田															
17:30																				
18:00			16:45~17:45 ボルダリング (小学4年~6年) 松田																	
18:30																				
19:00				17:35~18:35 キッズバレエ (小学3年~6年) 福島	17:35~18:35 ボルダリング (小学4年~6年) 松田															
19:30			18:00~19:00 ボルダリング (中学生クラス) 松田																	
20:00	19:15~19:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	19:00~19:45 ビューティ ベルグス YURLY 12月~ アナトミック骨盤ヨガ emiko		19:10~19:55 ステップ I 山根							19:15~19:45 MOSSA Group Fight スタッフ	19:00~20:00 ピラティス 長泉							16:00~17:00 エアリアルヨガ ピギナー ★ ※不妊治療中の方は、 妊娠中は、FUSHIMITTO LINE@、SNSにて参加まで できません。	16:00~17:00 セルフケア エクササイズ 高橋
20:30			20:05~20:50 風のヨガ Masa																	
21:00			20:15~20:45 ジョギング スタッフ 8分/km	20:15~21:00 青春 コンディショニング アキコ 野口																
21:30																				
22:00	21:10~21:40 MOSSA Group Fight スタッフ			21:20~21:50 TR レッドコード 30 スタッフ ★★	21:15~22:00 フラダンス 野口															
22:30																				

定休日

レッスンの注意事項

- スタジオレッスンが始まった後の入退場は安全面及び、他のお客様へご迷惑となりますので原則できません。
- ドリンクの持ち込みはフタつきの容器でお願いいたします。
- 各プログラムには定員制がございます。定員に達した場合は参加をご遠慮していただきますのでご了承ください。
- エアロピクス系レッスンは室内シューズを履いてのご参加をお願いいたします。
- スケジュールの一部変更をさせて頂く場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 当施設のレッスン参加は予約優先制となっております。会員様は2週間前・未会員様は1週間前からのご予約が可能です。

予約方法

当施設ではレッスン参加にあたり、予約優先制を導入しております。
 会員様は2週間前からのWEB予約が可能となっております、未会員様は1週間前からの電話予約が可能となっております。
 WEB予約のご利用には登録が必要です。
 フロントでWEB予約に必要な、QRコードを発行いたします。
 発行したQRコードを読み取り、お渡しする説明用紙に沿って登録を完了し、以後は予約ページから予約をしていただけます。

	月			火			水	木			金			土			日		
	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室		スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室	スタジオ1	スタジオ2	アウトドア・岩盤・マシンエリア パーソナル室
10:00																			
10:30	10:30~11:30 KaOILa 河内			10:30~11:45 ハタヨガ Kumi				10:30~11:30 エアリアルヨガ ピギナー ★ Miako	10:45~11:30 ボルドブラ 村松		10:20~11:05 フラダンス 野口	10:05~11:05 自動整体 小林		10:05~10:55 かんたんダンス Rui					10:30~11:30 ヨガ MEgU
11:00																			
11:30																			
12:00	11:50~12:20 MOSSA Group Fight スタッフ																		
12:30				12:10~12:55 ジャイロキネシス 麓	12:10~12:55 ステップ I 山根									11:55~12:05 TR レッドコード 30 スタッフ ★	11:15~12:05 クラシックバレエ 小東				11:50~12:35 SALSATION with masashi
13:00																			
13:30	12:40~13:40 ピラティス 長宗																		
14:00	14:00~14:30 TR レッドコード 30 スタッフ ★★	14:00~14:45 ZUMBA 角田		13:15~13:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	13:15~14:00 selfボディ コンディショニング 池島														
14:30				14:05~14:35 ストレッチ スタッフ															
15:00																			
15:30																			
16:00		15:45~16:30 ボルダリング (小学1年~3年) 松田																	
16:30																			
17:00		16:45~17:45 ボルダリング (小学4年~6年) 松田		16:25~17:25 キッズバレエ (園児~小学2年) 福島	16:35~17:20 ボルダリング (小学1年~3年) 松田														
17:30																			
18:00		18:00~19:00 ボルダリング (中学生クラス) 松田		17:35~18:35 キッズバレエ (小学3年~6年) 福島	17:35~18:35 ボルダリング (小学4年~6年) 松田														
18:30																			
19:00	19:15~19:45 TR レッドコード 30 スタッフ ★	19:00~19:45 アナトミック 青盤ヨガ emiko		19:10~19:55 ステップ I 山根															
19:30																			
20:00		20:05~20:45 ジョギング スタッフ 8分/km																	
20:30	20:05~20:50 風のヨガ Masa			20:15~21:00 青春 コンディショニング 野口															
21:00																			
21:30	21:10~21:55 MOSSA Group Fight スタッフ			21:20~21:50 TR レッドコード 30 スタッフ ★★	21:15~22:00 フラダンス 野口														
22:00																			
22:30																			

定休日

レッスンの注意事項

- スタジオレッスンが始まった後の入退場は安全面及び、他のお客様へご迷惑となりますので原則できません。
- ドリンクの持ち込みはフタつきの容器でお願いいたします。
- 各プログラムには定員制がございます。定員に達した場合は参加をご遠慮していただきますのでご了承ください。
- エアロビクス系レッスンは室内シューズを履いてのご参加をお願いいたします。
- スケジュールの一部変更をさせて頂く場合がございます。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 当施設のレッスン参加は予約優先制となっております。会員様は二週間前・未会員様は一週間前からのご予約が可能です。

予約方法

当施設ではレッスン参加にあたり、予約優先制を導入しております。
 会員様は2週間前からのWEB予約が可能となっております。未会員様は1週間前からの電話予約が可能となっております。
 WEB予約のご利用には登録が必要です。
 フロントでWEB予約に必要な、QRコードを発行いたします。
 発行したQRコードを読み取り、お渡しする説明用紙に沿って登録を完了し、以後は予約ページから予約をしていただけます。

2020年12月 1~15日 スタジオプログラムスタッフ担当表

2020年12月 1~15日 アウトドアプログラムスタッフ担当表

月	時間	レッスン	スタジオ		7日	14日	月	時間	レッスン		7日	14日	
		11:50~12:20	Group Fight	1・2		見神		見神		20:15~20:45	ジョギング		木村
	14:00~14:30	TRレッドコード30	1		近藤	近藤							
	19:15~19:45	TRレッドコード30	1		見神	見神							
	21:10~21:40	Group Fight	1・2		木村	木村							
火	時間	レッスン	スタジオ	1日	8日	15日	火	時間	レッスン	1日	8日	15日	
		12:40~13:10	TRレッドコード30	1	近藤	近藤			19:15~20:00	ノルディックウォーキング	木村	木村	朝山
	21:20~21:50	TRレッドコード30	1	見神	見神	見神		20:15~20:45	ジョギング	木村	木村	朝山	
水	定休日						水	定休日					
木	時間	レッスン	スタジオ	3日	10日		木	時間	レッスン	3日	10日		
		13:15~13:45	Group Power	1・2	木村	近藤							
		14:15~14:45	TRレッドコード30	1	見神	見神							
		19:15~19:45	Group Fight	1・2	木村・岸野 朝山	岸野							
		20:05~20:35	TRレッドコード30	1	見神	岸野							
	21:10~21:40	Group Power	1・2	近藤・見神	見神								
金	時間	レッスン	スタジオ	4日	11日		金	時間	レッスン	4日	11日		
		13:35~14:05	TRレッドコード30	1	見神	見神							
		19:30~20:00	Group Power	1・2	近藤	近藤							
		20:20~20:50	TRレッドコード30	1	岸野	近藤							
	21:25~21:55	リラククスストレッチ	1・2	岸野	近藤								
土	時間	レッスン	スタジオ	5日	12日		土	時間	レッスン	5日	12日		
		11:35~12:05	TRレッドコード30	1	朝山	見神							
	14:05~14:35	お腹引き締め+ workout	1	見神	見神								
日	時間	レッスン	スタジオ	6日	13日		日	時間	レッスン	6日	13日		
		12:05~12:35	TRレッドコード30	1	朝山	岸野							
		13:00~13:45	Group Power	1・2	近藤	見神							
		14:05~14:50	Group Fight	1・2	朝山	岸野							
	15:10~15:40	リラククスストレッチ	1・2	近藤	見神								

※担当者が変更になる場合がございます。予め、ご了承ください。