

2020 11 LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

OPENING HOUR

月曜日～土曜日 9:30-23:00

日曜日・祝日 9:30-20:00

定休日 毎月10日・20日

D FEEL.

NAGANO

時間	MON.			TUE.			WED.			THR.			FRI.			SAT.			SUN.		
	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio	A.studio	B.studio	C.studio
10				10:15-11:15 身体整えるヨガ 宮下			10:15-11:00 リフレッシュヨガ 南澤			10:15-11:00 ボディバランス 名取					10:15-11:15 身体整えるヨガ 宮下						
11	10:25-11:10 ボディコンバット 遠山		10:40-11:10 コアストレッチ NAO																10:40-11:40 BAILABAILA 村山		
12	11:25-11:55 ボディパンプ 遠山		11:25-12:10 初級エアロ NAO																		11:55-12:45 中級エアロ 村山
13																					
14	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井																				
15	14:30-15:30 BAILA BAILA 藤井																				
16		バイクスタジオ 予定	15:45-16:15 バイラヨガ 藤井																		
17																					
18																					
19	18:45-19:30 ボディアタック 日極																				
20	20:00-21:00 リトモス 山崎		19:50-20:50 ボディバランス チャミー																		
21																					
22																					

スタジオ定員について
 ボディパンプ/ステップ/ヨガ/ピラティス/LoopExercise
 ボディバランス/その他マット系
 【Aスタジオ】15名
 【Cスタジオ】12名

※密接にならないよう間隔を保持して行うため、上記のプログラムに関してはしばらく、定員数を調整させていただきます。
 皆様のご理解とご協力をお願いいたします。