

2024 5

LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

月曜日～金曜日 9:00-23:15
土・日曜日・祝日 9:30-21:00

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
8																					
9																					
10				10:15-11:00 身体整えるヨガ 宮下 無料		10:30-11:15 筋トレ&機能改善 ストレッチ はつみ 無料			10:15-11:00 朝ヨガ 小島 無料	10:15-11:00 ZUMBA 名取			10:30-11:30 ボディコンバット シオン			10:15-11:00 身体整えるヨガ 宮下 無料			9:45-10:15 RHYTHMASTER30 村山 無料	10:30-11:30 BAILABAILA 村山	10:30-11:30 朝ヨガ 小島
11				11:30-12:15 初中級エアロ はつみ				11:10-12:10 BAILA BAILA 藤井			11:15-11:45 RPM 名取 無料	11:15-12:00 ピラティス 村山 無料				11:20-12:10 BAILABAILA 小島					11:45-12:35 中級エアロ 村山
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井				12:10-12:40 コアストレッチ 小八重 無料				12:25-13:25 リトモス 小八重	12:15-13:15 BAILA BAILA 村山						12:20-13:05 AEROSTER X 藤井	12:25-13:10 WAVEストレッチ 小島 無料		12:45-13:30 週替わりレッスン 調整中	12:45-13:35 BAILABAILA 小島	
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井				13:15-14:00 DDD Style Hip Hop 宮本				13:40-14:10 身体引き締め 小八重 無料	13:35-14:25 中級エアロ 南澤		13:30-14:15 ハウスworkout 村山			13:50-14:20 RPM 名取 無料	14:00-15:00 レンタル スタジオ		13:20-14:20 BAILA BAILA 藤井		13:45-14:45 ジャズダンス 金丸	
14	14:30-15:30 ノンストップ BAILA BAILA 藤井		15:00-15:50 中級エアロ 柳沢		14:30-15:30 レンタル スタジオ			14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井	14:25-15:25 Theater Jazz 鈴木	14:40-15:25 DDD WEST COAST STYLE 宮本		14:30-15:00 骨盤コアエクサ サイズ 無料 小島	14:40-15:25 ZUMBA 名取			14:35-15:35 ジャズダンス 鈴木	14:50-15:35 RPM ZONE 無料				
15	15:45-16:15 BAILABAILA ストレッチヨガ 藤井 無料			15:30-16:30 レンタル スタジオ		16:00-17:00 レンタル スタジオ		15:15-15:45 BAILABAILA ストレッチヨガ 無料 藤井				15:15-16:15 BAILA BAILA 小島	15:45-16:45 レンタル スタジオ		15:30-16:30 レンタル スタジオ		15:50-16:35 ボディバランス45 ふみえ 無料				
16	16:40-17:40 レンタル スタジオ		16:15-17:15 レンタル スタジオ					16:15-17:15 レンタル スタジオ		16:30-17:30 レンタル スタジオ											
17				17:00-18:00 レンタル スタジオ				17:30-18:30 レンタル スタジオ			17:00-18:00 レンタル スタジオ		17:00-18:00 レンタル スタジオ		17:00-18:00 レンタル スタジオ		17:00-18:00 レンタル スタジオ		17:00-18:00 上級エアロ NAO		
18			18:30-19:15 ピラティス 村山 無料		18:00-18:30 RPM 村山 無料																
19	18:45-19:15 RHYTHMASTER30 藤井 無料			18:45-19:30 中級エアロ しゅん				19:00-20:00 ボディパンプ 広大		19:30-20:15 ボディアタック 日極		19:30-20:15 ボディバランス45 チャミー 無料		18:30-19:15 中級ステップ しゅん	19:15-20:00 RPM ZONE 無料	19:30-20:15 ボディパンプ 遠山			18:30-19:30 HIP HOP AKI		
20	19:40-20:30 オリジナル ダンス シヨータ	19:30-20:15 RPM45 村山 無料	19:30-20:30 BAILABAILA 藤井	19:45-20:30 中級ステップ しゅん	19:40-20:25 ボディバランス45 チャミー 無料					20:35-21:05 SPRINT 日極 無料	20:40-21:40 リトモス 小八重		20:30-21:30 ボディコンバット 東澤	19:30-20:20 中級エアロ シヨータ							
21	20:50-21:50 ボディコンバット 日極		20:50-21:50 DDD Style Hip Hop 山口	20:45-21:30 ボディパンプ 広大	21:00-22:00 DDD WEST COAST STYLE AKI								20:30-21:30 ボディコンバット 東澤	20:35-21:20 ボディコンバット 遠山	20:30-21:30 BAILABAILA 村山						
22														21:35-22:35 DDD WEST COAST STYLE AKI		21:45-22:15 筋膜リリース 村山 無料					

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確保して行うため、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。