

# 2020 12 11日~29日 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

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						10:40-11:40 BAILABAILA 村山	
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				11:15-12:00 初級エアロ 南澤			11:15-11:55 初級エアロ ショータ					10:45-11:30 ピラティス 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												11:45-12:30 初級エアロ NAO							11:55-12:45 中級エアロ 村山
13				11:30-12:30 入門ジャズダンス 鈴木			12:30-13:30 リトモス 小八重			12:15-13:15 BAILA BAILA 村山					12:35-13:05 Loop exercise 樋口							12:00-12:45 エアロスタークロス 藤井 第2/第4のみ
14	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井			12:45-13:45 リトモス 小八重						13:30-14:15 ハウスworkout 村山					13:15-14:15 ボディパンプ* TAIGA							13:05-14:05 BAILABAILA 藤井 第2/第4のみ
15				13:00-14:00 姿勢改善 のためのヨガ 清水			14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井			13:25-14:15 中級エアロ 南澤					14:30-15:30 ボディコンバット* TAIGA							14:30-15:30 ジャズダンス 鈴木
16				14:00-15:00 ZUMBA 名取						14:30-15:30 ZUMBA 名取					15:45-16:30 ボディメイク サーキット(中上級) &ストレッチ* TAIGA							15:00-16:00 パワーヨガ 清水
17				14:15-15:00 ピラティス 清水						15:15-15:45 バイラヨガ 藤井					15:50-16:20 STRONG NationTM 名取							16:20-17:00 初級ステップ 清水
18				15:20-16:20 Hip Hop 山口						15:50-16:20 STRONG NationTM 名取					17:00-18:00 KIDS HipHop スクール 山口 (近日開講予定)							17:20-18:05 アロマ リラクゼーション ヨガ 清水
19				15:45-16:15 バイラヨガ 藤井																		
20				18:30-19:15 ボディパンプ 遠山			18:30-19:00 リズムマスター 藤井			18:30-19:00 Loop Exercise 樋口		18:30-19:00 TRX 日極			18:30-19:15 中級ステップ ショータ							
21				18:40-19:25 ピラティス 村山											19:30-20:20 中級エアロ ショータ							
22				19:30-20:15 ボディコンバット 遠山			19:15-20:15 BAILABAILA (ノンストップ) 藤井			19:30-20:15 ボディバランス チャミー					19:45-20:30 ボディパンプ 遠山							
23				19:40-20:10 リズムマスター 村山						20:25-21:10 ハウス workout 藤井					20:40-21:40 BAILABAILA 村山							
24				20:30-21:30 スタイル Hip Hop 山口			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					20:45-21:30 ボディコンバット 遠山							
25				20:30-21:00 筋膜リリース 村山																		
26				21:15-22:00 TRX 山崎																		

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って行うため、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。