

2021

LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

OPENING HOUR

月曜日～金曜日 8:00-23:15

土・日曜日・祝日 8:30-21:00

D FEEL.
NAGANO

	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				8	8:25-9:10 BAILA BAILA 名取	8:20-8:50 POWER SPINNING 宮本		8	8:30-9:15 Nowヨガ 向井			8		8:30-9:00 RPM 名取		8	8:45-9:15 太極舞 宮本		8:30-9:15 ボディーバランス 名取	8				8			
		8:40-9:10 RPM 重倉	8:55-9:25 ONEKOR 和田				9:05-9:35 ONEKOR 宮本								9:15-9:55 ONEKOR 宮本											8:45-9:15 ONEKOR 和田	
9	9:25-10:10 Zumba 重倉		9:40-10:25 ほぐしのヨガ 宮澤	9	9:25-10:10 ボディーバランス 名取		9:45-10:45 身体整えるヨガ 宮下	9	9:30-10:30 コア・バランス Beauty 向井		9:30-10:00 ONEKOR 和田	9	9:15-10:00 BAILA BAILA 名取			9	9:30-10:15 Nowヨガ 向井	9:30-10:00 RPM 名取		9					9:30-10:00 POWER SPINNING 宇都宮		
10	10:25-11:10 ボディバンプ 遠山			10	10:30-11:15 初級ステップ 柳沢	10:25-10:55 RPM 名取		10		10:20-10:50 POWER SPINNING 田川	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 南澤	10	10:15-11:00 ZUMBA 名取	10:10-10:40 POWER SPINNING 宮本	10:05-10:55 フラダンス 高橋	10	10:30-11:00 ONEKOR 宮本		10:30-11:00 リズムマスター 村山	10			10:15-11:15 ヨガ 宮下	10	10:40-11:40 BAILABAILA 村山	10:15-11:15 朝ヨガ 小島	
11	11:25-12:10 ボディコンバット 遠山		11:25-12:10 初級エアロ NAO	11	11:30-12:30 入門 ジャズダンス 鈴木	11:30-12:00 POWER SPINNING 宮本	11:05-11:50 筋トレ 福島	11	11:05-12:05 BAILA BAILA 藤井		11:15-12:00 初級エアロ 南澤	11	11:15-11:55 初級エアロ ショータ		11:10-11:55 ピラティス 村山	11	11:15-12:00 BAILA BAILA 村山	11:30-12:00 RPM 重倉	11:45-12:25 中級エアロ NAO	11	11:00-11:50 BAILABAILA 小島	11:00-11:30 SPRINT 日極	11:30-12:00 ONEKOR 日極	11		11:30-12:15 ボディコンバット 田川	
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井		12:30-13:15 中級エアロ 吉池	12	12:50-13:50 リトモス 小八重	13:00-14:00 姿勢改善の ためのヨガ 清水	12:05-12:35 コアストレッチ 小八重	12	12:25-13:25 リトモス 小八重		12:20-13:20 爽心ビューティーヨガ 小島	12	12:15-13:15 BAILA BAILA 村山		12:10-12:55 ダンスエアロ ショータ	12	12:15-13:00 ZUMBA 重倉	12:15-12:45 POWER SPINNING 宇都宮	12:40-13:10 Loop exercise 樋口	12	12:05-12:50 エアロスター クロス 藤井	12:15-13:00 WAVE ストレッチ 小島	12		12:30-13:00 SPRINT 日極	13:00-13:50 BAILABAILA 小島	
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井		13:30-14:20 ラテンエアロ 鈴木	13		13:10-13:40 POWER SPINNING 宮本	13:40-14:10 身体引き締め 小八重	13			13:40-14:10 身体引き締め 小八重	13	13:30-14:15 ハウスworkout 村山	13:40-14:10 RPM 重倉	13:25-14:15 中級エアロ 南澤	13	13:15-14:15 ボディバンプ TAIGA		13:25-14:25 身体調整ヨガ 石田	13	13:05-14:05 BAILA BAILA 藤井		13:15-13:45 TRX 日極	13	13:00-14:00 ボディアバランス チャミー	13:15-13:45 POWER SPINNING 田川	
14	14:30-15:30 BAILA BAILA 藤井		15:00-15:50 中級エアロ 柳沢	14	14:05-15:05 ZUMBA 名取	14:15-15:15 ピラティス 清水		14	14:10-15:10 BAILA BAILA 藤井		14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本	14	14:30-15:30 ZUMBA 重倉		14:30-15:30 BAILA BAILA 小島	14	14:30-15:30 ボディコンバット TAIGA		14:40-15:25 ZUMBA 名取	14	14:30-15:30 ジャズダンス 鈴木	14:20-15:05 RPM 早川	14:00-15:00 ZUMBA 重倉	14	14:15-14:45 ボディアタック 日極	14:05-15:05 ジャズダンス 金丸	
15	15:45-16:15 バイラヨガ 藤井			15	15:20-16:20 Hip Hop 山口	15:30-16:15 BAILA BAILA 宮澤		15	15:25-16:10 エアロスター 宮本		15:25-15:55 バイラヨガ 藤井	15	15:45-16:30 DDD WEST COAST STYLE 宮本			15	15:45-16:30 ボディメイク サーキット(中上級) &ストレッチ TAIGA		15:45-16:45 スタイル HipHop 山口	15	15:45-16:45 joint LESSON	15:40-16:10 SPRINT 早川	15:15-16:15 ボディアタック 重倉	15	15:00-16:00 パワーヨガ 清水	15:20-16:05 ONEKOR 日極	
16				16				16				16					16				16			16:30-17:00 ONEKOR 宮本	16	16:15-17:00 初級ステップ 清水	
17				17				17				17					17			17:00-18:00 KIDS HipHop スクール 山口	17	17:00-18:00 上級エアロ NAO	17:15-18:00 DDD HOUSE 宮本	17	17:20-18:05 アロマ リラクゼーション ヨガ 清水	17:30-18:30 SPRINT 日極	17:30-18:30 ボディアバランス チャミー
18	18:15-19:00 ボディコンバット 日極		18:00-18:45 ベリーダンス (スクール)	18	18:30-19:15 ボディバンプ 遠山	18:15-19:15 BAILA BAILA 宮本		18	18:40-19:10 リズムマスター 藤井		18:30-19:15 HIITヨガ 向井	18	18:30-19:00 Loop Exercise 樋口		18:30-19:00 TRX 宮本	18	18:30-19:15 中級ステップ ショータ		18:45-19:30 ボディアタック 日極	18	18:40-19:40 ボディコンバット 日極	18:30-19:30 HIP HOP AKI	18	18:20-19:20 ボディコンバット 日極			
19	19:45-20:45 リトモス 山崎	19:20-19:50 SPRINT 日極	19:15-20:00 ボディアバランス チャミー	19	19:30-20:15 ボディコンバット 遠山	19:25-20:10 RPM 早川	19:30-20:15 Power Yoga Mayumi	19	19:25-20:25 BAILABAILA 藤井	19:40-20:10 RPM 村山	19:30-20:15 ボディアタック 日極	19	19:30-20:15 ボディアタック 重倉	19:20-19:50 POWER SPINNING 宮本	19:15-20:15 ボディアバランス チャミー	19	19:30-20:20 中級エアロ ショータ	19:50-20:20 SPRINT 日極	19:45-20:30 ボディバンプ 遠山	19			19:35-20:35 ボディアタック 久保				
20		20:35-21:05 RPM 村山	20:15-21:15 BAILA BAILA 藤井	20	20:30-21:30 Zumba Mayumi	20:35-21:05 RPM 村山	20:30-21:15 中級エアロ NAO	20	20:40-21:40 リトモス 小八重	20:35-21:05 SPRINT 日極	20:30-21:15 中級エアロ 村山	20	20:30-21:30 ボディコンバット 東澤	20:30-21:00 RPM 重倉	20:30-21:15 ハタヨガ 清水	20	20:35-21:35 BAILABAILA 村山	20:40-21:25 RPM 早川	20:45-21:30 ボディコンバット 遠山	20	20:00-21:30 EVENT LESSON						
21	21:00-21:50 Power Yoga 山崎	21:20-21:50 POWER SPINNING 宮本	21:30-22:15 下半身スッキリヨガ 清水	21	21:45-22:45 スタイル Hip Hop 山口	21:20-21:50 POWER SPINNING 宮本	21:30-22:15 DDD HOUSE 村山	21			21:30-22:00 ONEKOR 宮本	21	21:45-22:45 スタイル Hip Hop Aki	21:40-22:25 DDD RIDE 早川	21:30-22:15 DDD HOUSE 宮本	21		21:45-22:15 SPRINT 早川	21:45-22:15 筋膜リリース 村山	スタジオ定員について ボディバンプ／ステップ／ヨガ／ピラティス／LoopExercise ボディアバランス／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。							
22	22:15-23:00 ボディアタック 日極		22:30-23:00 ONEKOR 宮本	22			22:30-23:00 ONEKOR 宮本	22	22:15-22:45 POWER SPINNING 宮本	22:15-23:00 BAILA BAILA 鈴木		22			22:30-23:00 ONEKOR 宮本	22	21:50-22:50 DDD WEST COAST STYLE AKI										