2021 2 1日~14日 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.

	A.studio	B.studio	C.studio
9	9:25-10:10 Zumba 重倉		9:30-10:00 ONEKOR 和田 筋トレ
10	10:25-11:10 ボディバンプ 遠山 筋トレ		10:25-11:10 ほぐしのヨガ 宮澤 静
11	11:25-12:10 ボディコンバット 遠山	11:30-12:00 POWER SPINNING STAFF	11:25-12:10 みんなで筋トレ はつみ
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井		12:30-13:15 中級エアロ 吉池
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井	13:30-14:00 RPM 村山	13:30-14:20 ラテンエアロ 鈴木
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
15	15:45-16:15 バイラヨガ 藤井 静		16:05-16:35 ONEKOR 筋トレ
16			
17			18:00-19:00 ベリーダンス（スクール） Malika
18	18:30-19:30 中級エアロ はつみ		
19	19:45-20:45 リトモス 山崎 中上級	20:35-21:05 RPM 村山	19:15-20:00 ボディバランス チャミー 動
20	21:00-21:45 Power Yoga 山崎 動	21:20-21:50 POWER SPINNING 宮本	20:15-21:15 ノンストップ BAILA BAILA 藤井
21			21:30-22:15 下半身スッキリヨガ 清水 静
22	22:05-23:35 ONEKOR YASUKI 筋トレ		

TUE.

	A.studio	B.studio	C.studio
8	8:25-9:10 BAILA BAILA 名取		9:00-9:30 ONEKOR STAFF 筋トレ
9	9:25-10:10 ボディーバランス 名取 動		9:45-10:45 身体整えるヨガ 宮下 静
10	10:25-10:55 ONEKOR 筋トレ	10:25-10:55 RPM 名取	
11	11:30-12:30 入門 ジャズダンス 鈴木	11:30-12:00 POWER SPINNING 田川	11:05-11:50 初中級エアロ はつみ
12	12:50-13:50 リトモス 小八重 中上級	13:00-13:30 POWER SPINNING 田川	12:05-12:35 コアストレッチ 小八重 静
13	14:05-15:05 ZUMBA 名取		13:00-14:00 姿勢改善のためのヨガ 清水 静
14	15:20-16:20 Hip Hop 山口 上級		14:15-15:15 ピラティス 清水 静
15			15:30-16:15 BAILA BAILA 宮澤
16			
17			
18	18:30-19:15 ボディパンプ 遠山 筋トレ	18:30-19:00 RPM 村山	18:15-19:00 BAILA BAILA 宮本
19	19:30-20:15 ボディコンバット 遠山	19:40-20:25 RPM 早川	19:15-20:00 DDD HOUSE 村山
20	20:30-21:30 Zumba Mayumi	21:00-21:30 POWER SPINNING 宮本	20:45-21:45 BREAKLETICS 早川
21	21:45-22:45 DDD Style Hip Hop 山口 上級		22:00-22:30 ONEKOR YASUKI 筋トレ
22			

WED.

	A.studio	B.studio	C.studio
8			
9	9:30-10:30 NOWヨガ 向井 静		9:30-10:00 ONEKOR 筋トレ
10		10:15-10:45 POWER SPINNING 宇都宮	10:15-11:00 リフレッシュヨガ 南澤 静
11	11:05-12:05 BAILA BAILA 藤井		11:15-12:00 初級エアロ 南澤
12	12:25-13:25 リトモス 小八重 中上級	13:00-13:30 POWER SPINNING 宇都宮	12:20-13:20 爽心ビューティーヨガ 小島 静
13			13:40-14:10 身体引き締め 小八重
14	14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井		14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本 上級
15	15:15-15:45 バイラヨガ 藤井 静		15:25-16:10 エアロスター 宮本 中上級
16	16:00-16:30 ONEKOR 筋トレ		
17			
18	18:40-19:10 リズムマスター 藤井		18:30-19:15 HIITヨガ 向井 動
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
20	20:40-21:40 リトモス 小八重 中上級	20:35-21:05 SPRINT 日極	20:30-21:15 中級エアロ 村山
21	21:55-22:55 DDD WEST COAST STYLE AKI 上級		21:30-22:00 ONEKOR 筋トレ
22			22:15-23:00 BAILA BAILA 鈴木

THR.

	A.studio	B.studio	C.studio
8			
9	9:15-10:00 BAILA BAILA 名取		9:15-9:45 ONEKOR 宮本 筋トレ
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
11	11:15-12:00 リトモス ショータ		11:10-11:55 ピラティス 村山 静
12	12:15-13:15 BAILA BAILA 村山		12:15-12:55 初級エアロ ショータ
13	13:30-14:15 ハウスworkout 村山	14:00-14:30 POWER SPINNING 宮本	13:25-14:15 中級エアロ 南澤
14	14:45-15:30 DDD WEST COAST STYLE 宮本 上級		14:30-15:30 BAILA BAILA 小島
15			
16			
17			
18	18:45-19:15 ONEKOR 宮本 筋トレ		
19	19:30-20:15 ボディアタック 重倉	19:30-20:00 POWER SPINNING 宮本	19:15-20:15 ボディバランス チャミー 動
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
21	21:45-22:45 スタイル Hip Hop Aki 上級		21:30-22:30 BREAKLETICS 早川
22			

FRI.

	A.studio	B.studio	C.studio
8			
9	9:30-10:15 Nowヨガ 向井 静		9:30-10:00 ONEKOR 宮本 筋トレ
10	10:30-11:00 太極舞 宮本		10:30-11:00 リズムマスター 村山
11	11:15-12:00 BAILA BAILA 村山	11:30-12:00 POWER SPINNING 宇都宮	11:15-12:00 ボディーバランス 名取 動
12	12:15-13:15 ジャズダンス 基礎 金丸	12:15-12:45 RPM 名取	
13	13:30-14:30 ボディバンプ TAIGA 筋トレ		13:00-13:45 ZUMBA 名取
14	14:45-15:45 ボディコンバット TAIGA 筋トレ		14:00-15:00 身体調整ヨガ 石田 静
15	16:00-16:30 コンバットテック TAIGA		15:45-16:45 スタイル HipHop 山口 上級
16			17:00-18:00 KIDS HipHop スクール 山口
17			
18	18:30-19:15 中級ステップ ショータ		
19	19:30-20:20 中級エアロ ショータ	19:50-20:35 RPM 早川	19:00-19:30 ONEKOR 筋トレ
20	20:35-21:35 BAILABAILA 村山	20:55-21:25 SPRINT 早川	19:45-20:30 ボディバンプ 遠山 筋トレ
21			20:45-21:30 ボディコンバット 遠山
22	21:50-22:50 DDD WEST COAST STYLE AKI 上級		21:45-22:15 筋膜リリース 村山 静
			22:30-23:00 ONEKOR YASUKI 筋トレ

SAT.

	A.studio	B.studio	C.studio
8			
9			
10	11:00-11:50 BAILABAILA 小島	10:15-10:45 POWER SPINNING 宇都宮	10:15-11:15 ヨガ 宮下 静
11	12:05-12:50 エアロスタークロス 藤井 中上級		11:30-12:00 ONEKOR 和田 筋トレ
12		13:00-13:30 POWER SPINNING 宇都宮	13:00-13:45 WAVE ストレッチ 小島 静
13	13:05-14:05 BAILA BAILA 藤井		
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
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
16			16:30-17:00 ONEKOR 宮本 筋トレ
17	17:00-18:00 上級エアロ NAO 上級		17:15-18:00 DDD HOUSE 宮本
18	18:30-19:30 ボディアタック 久保		18:30-19:30 HIP HOP AKI 上級
19			
20	20:00-21:30 EVENT LESSON		

SUN.

	A.studio	B.studio	C.studio
8			
9			
10	10:40-11:40 BAILABAILA 村山	11:00-11:30 POWER SPINNING 宇都宮	10:15-11:15 朝ヨガ 小島 静
11	12:00-12:45 ボディコンバット 田川		11:55-12:45 中級エアロ 村山
12	13:00-14:00 ジャズダンス 金丸	13:00-13:30 POWER SPINNING 田川	13:00-13:45 BAILABAILA 小島
13			14:00-15:00 ボディバランス チャミー 動
14	15:00-16:00 パワーヨガ 清水 動		15:15-15:45 ONEKOR 和田 筋トレ
15	16:15-17:00 初級ステップ 清水		
16	17:20-18:05 アロマリラクゼーションヨガ 清水 静		
17	18:20-19:20 ボディアタック 久保		
18			
19			
20			

2月11日（木）祝日

	A.studio	B.studio	C.studio
8			
9	9:15-10:00 BAILA BAILA 名取		
10	10:40-11:30 中級エアロ 村山		10:15-11:00 ZUMBA 名取
11	11:45-12:45 BAILABAILA 村山		11:15-12:05 フラダンス 高橋
12		12:15-12:45 POWER SPINNING STAFF	
13	13:00-14:00 ボディコンバット 東澤		13:00-13:45 DDD WEST COAST STYLE AKI 上級
14	14:15-15:00 HIP HOP AKI 上級		14:15-15:15 BREAKLETICS 早川
15	15:15-16:15 ボディバランス チャミー 動	15:30-16:15 RPM 早川	15:30-16:30 BAILA BAILA 小島
16			
17			17:00-17:30 ONEKOR STAFF 筋トレ
18			
19			
20			

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。