

2021 3

# LESSON TIME SCHEDULE スケジュール

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

D FEEL.  
 NAGANO

Time	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	10:25-11:10 ボディバンプ 遠山 (筋)		10:30-11:00 ONEKOR 和田 (筋)	10:25-11:10 初級エアロ はつみ	10:25-10:55 RPM 名取	10:00-11:00 身体整えるヨガ 宮下 (静)			10:30-11:00 ONEKOR 和田 (筋)			10:15-11:00 ZUMBA 名取	10:10-10:40 ORIGINAL RIDE	10:05-10:55 フラダンス 高橋	9:45-10:45 ヨガ+HIIT 向井	10:20-10:50 リズムマスター 村山	10:15-10:45 ONEKOR 和田 (筋)	10:15-11:15 身体整えるヨガ 宮下 (静)	10:30-11:30 BAILABAILA 村山		10:15-11:15 朝ヨガ 小島 (静)	
11	11:25-12:10 ボディコンバット 遠山			11:25-12:10 みんなで筋トレ はつみ	11:45-12:15 ORIGINAL RIDE 田川				11:05-12:05 BAILA BAILA 藤井	11:15-11:45 ORIGINAL RIDE		11:15-12:00 リトモス ショータ		11:10-11:55 ピラティス 村山 (静)	11:00-11:30 BAILABAILA 村山	11:00-11:50 BAILABAILA 小島	11:30-12:00 POWER SPINNING 宇都宮	11:45-12:45 Theater Jazz 鈴木	11:30-12:00 ORIGINAL RIDE 田川	11:45-12:35 中級エアロ 村山	11:30-12:00 ORIGINAL RIDE 田川	
12	12:30-13:15 BAILA BAILA 藤井	12:00-12:30 POWER SPINNING 宇都宮	12:30-13:15 中級エアロ 吉池		12:05-12:35 コアストレッチ 小八重 (静)			12:25-13:25 リトモス 小八重 (中)	12:20-13:20 真心ビューティーヨガ 小島 (静)			12:15-13:15 BAILA BAILA 村山		12:15-12:55 ダンスエアロ ショータ	12:00-13:00 ジャズダンス 基礎 金丸	12:25-13:10 ボディバランス 名取	12:05-12:50 エアロスター クロス 藤井 (中)	11:45-12:45 Theater Jazz 鈴木	12:45-13:30 ボディコンバット 田川	12:00-12:30 ONEKOR 和田 (筋)	12:00-12:30 ONEKOR 和田 (筋)	
13	13:30-14:15 ハウスworkout 藤井	13:40-14:10 RPM 村山			13:00-14:00 姿勢改善の ためのヨガ 清水 (静)			13:00-13:30 POWER SPINNING 宇都宮 (中)	13:40-14:10 身体引き締め 小八重 (静)			13:30-14:15 ハウスworkout 村山	14:00-14:30 ORIGINAL RIDE	13:25-14:15 中級エアロ 南澤	13:15-14:15 ボディバンプ TAIGA (筋)	13:25-14:25 ダイエット フロアヨガ 石田	13:05-14:05 BAILA BAILA 藤井	13:30-13:30 ORIGINAL RIDE	13:00-13:45 WAVE ストレッチ 小島 (静)	13:00-13:45 ノンストップ BAILABAILA 小島	13:00-13:45 ノンストップ BAILABAILA 小島	
14	14:30-15:30 ノンストップ BAILA BAILA 藤井	14:45-15:15 ORIGINAL RIDE	15:00-15:50 中級エアロ 柳沢	14:05-15:05 ZUMBA 名取	14:30-15:00 ORIGINAL RIDE 田川	14:15-15:15 ピラティス 清水 (静)			14:00-15:00 BAILA BAILA 藤井	14:25-15:10 DDD STYLE HIPHOP 宮本 (上)		14:30-15:15 DDD WEST COAST STYLE 宮本 (上)	14:00-14:30 ORIGINAL RIDE	14:30-15:30 BAILA BAILA 小島	14:30-15:30 ボディコンバット TAIGA	14:30-15:00 ORIGINAL RIDE	14:40-15:25 ZUMBA 名取	14:30-15:30 ジャズダンス 鈴木	14:00-14:45 ボディアタック SHIGE	14:35-15:05 ORIGINAL RIDE 早川	14:00-15:00 ボディバランス チャミー (動)	
15	15:45-16:15 バイロヨガ 藤井 (静)			15:20-16:20 Hip Hop 山口 (上)	15:30-16:00 ONEKOR YASUKI			15:15-15:45 バイロヨガ 藤井 (静)	15:25-16:10 エアロスター 宮本 (中)			15:30-16:00 ONEKOR 和田 (筋)				15:45-16:45 スタイル HipHop 山口 (上)			15:00-16:00 パワーヨガ 清水 (動)			
16			16:05-16:35 ONEKOR 和田 (筋)						16:25-16:55 ONEKOR 和田 (筋)									15:45-16:45 joint LESSON	15:45-16:30 RPM 早川	16:15-17:15 ボディバンプ TAIGA ※3/7のみ	16:15-17:00 初級ステップ 清水	
17																			17:00-18:00 KIDS HipHop スクール 山口 (上)	17:15-18:00 DDD HOUSE 宮本 ※3/6は休講		
18			18:00-19:00 ベリーダンス (スクール) Malika	18:30-19:15 ボディバンプ 遠山 (筋)	18:30-19:00 RPM 村山	18:15-19:00 BAILA BAILA 宮本		18:40-19:10 リズムマスター 藤井	18:30-19:00 ONEKOR YASUKI (筋)			18:45-19:15 ONEKOR 宮本 (筋)		19:15-20:15 ボディバランス チャミー (動)	18:30-19:15 中級ステップ ショータ			19:00-19:30 ONEKOR 和田 (筋)	18:30-19:30 HIP HOP AKI (上)	18:30-19:30 ボディアタック 久保 ※3/6は休講	18:20-19:20 ボディアタック 久保	
19	19:45-20:45 リトモス 山崎 (中)		19:15-20:00 ボディバランス チャミー (動)	19:30-20:15 ボディコンバット 遠山	19:30-20:15 RPM 早川	19:15-20:00 DDD HOUSE 村山		19:25-20:25 BAILABAILA 藤井	19:30-20:15 ボディアタック 日極	19:40-20:10 RPM 村山		19:30-20:15 ボディアタック SHIGE	19:20-19:50 ORIGINAL RIDE	19:30-20:20 中級エアロ ショータ	19:30-20:20 中級エアロ ショータ			19:45-20:30 ボディバンプ 遠山 (筋)	19:45-20:45 ボディアタック 久保 (上)			
20		20:35-21:05 RPM 村山 (中)	20:15-21:15 ノンストップ BAILA BAILA 藤井	20:30-21:30 DDD Style Hip Hop 山口	21:00-21:30 ORIGINAL RIDE	20:35-21:35 BREAKLETICS 早川		20:40-21:40 リトモス 小八重	20:30-21:15 中級エアロ 村山	20:35-21:05 SPRINT 日極		20:30-21:30 ボディコンバット 東澤	20:30-21:15 RPM 早川	20:30-21:15 ハタヨガ 清水	20:35-21:35 BAILABAILA 村山	20:35-21:05 SPRINT 早川	20:45-21:30 ボディコンバット 遠山					
21	21:00-21:45 Power Yoga 山崎 (動)	21:20-21:50 ORIGINAL RIDE	21:30-22:00 ONEKOR YASUKI (筋)			21:45-22:15 TRX ヒップメイク 山口		21:55-22:55 DDD WEST COAST STYLE AKI (上)	21:30-22:30 BAILA BAILA 鈴木			21:45-22:30 ボディステップ 早川		21:45-22:45 DDD Style Hip Hop AKI	21:50-22:50 DDD WEST COAST STYLE AKI (上)	21:45-22:15 筋膜リリース 村山 (静)	22:30-23:00 ONEKOR YASUKI (筋)					
22																						

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  
 限ってはしばらく、定員数を調整させていただきます。  
 皆様のご理解ご協力をお願いいたします。